

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Боевое
САМБО

И

**РУКОПАШНЫЙ БОЙ
ДЛЯ
СПЕЦВОЙСК**



ОТЗЫВ-РЕЦЕНЗИЯ

В нынешних условиях, когда в стране существует сложная ситуация в связи с возросшим уровнем преступности каждому гражданину крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и уменис успешно применять их в условиях экстремальной обстановки.

В данной книге рассматриваются наиболее эффективные и доступные приемы для самозащиты без оружия. Пособие окажется полезным всем занимающимся в коллективах физической культуры, как обладающим, так и не обладающим специальной подготовкой. Оно может быть рекомендовано и для самостоятельных занятий молодежи и людям преклонного возраста. Научиться защитить себя необходимо каждому гражданину.

Книга может быть полезной также для работников внутренних дел и для войск спецназначения.

**Мастер спорта СССР по борьбе самбо,
председатель Федерации борьбы самбо Рязанской области.
В.В.Модестов.**

Составитель Вельмякин В.Н.

© Вельмякин В.Н., 1993

ВВЕДЕНИЕ

«...сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы и некоторых лучших приемов из других видов борьбы представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники вид спорта».

Из приказа № 663 Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту.

16 ноября 1938 г.

Среди многих видов самозащиты, практикуемых народами мира, борьба самбо занимает особое место. Дело не только в огромном многообразии приемов, а их более 10 тысяч, но и в том, что самбо, не подавляя национального своеобразия многих видов борьбы, сумело включить технику этих видов в свой арсенал. Поэтому, борьба самбо, возникшая на территории Советского Союза, является совместным творчеством всех народов Союза. Сотни тренеров разных национальностей как любимое дитя пестовали самбо, прокладывая ему дорогу к международному признанию. Недаром один из корифеев борьбы самбо - Анатолий Аркадьевич Харлампиев, для которого это было не увлечением, а делом всей жизни, любил называть самбо интернациональным видом борьбы. Для этого есть все основания: люди разных национальных школ борьбы, объединенные понятными, общедоступными правилами, могут теперь встречаться в спортивных поединках.

В настоящее время самбо - стройная система рукопашного боя, состоящая из двух взаимодополняющих и неразрывных частей - спортивного и боевого разделов.

Однако, если спортивному самбо относительно повезло (им в настоящий момент в СНГ занимаются более 300 тысяч человек) и оно вышло на мировую арену, то боевой раздел, после недолгого открытого существования, был объявлен секретным, предназначенным только для МВД, КГБ и Советской армии. Учебные пособия по этому разделу создавались для служебного пользования и в продажу, естественно, не поступали.

Настоящая книга раскрывает некоторые возможности боевого раздела самбо, в ней излагаются приемы по возрастанию - от простого к сложному. Разнообразие приемов и их универсальность дают возможность выбирать защиту, адекватную нападению как по самому способу защиты, так и по силовому воздействию на противника. Общее для всех элементов самбо - отсутствие трюкового эффекта, простота и целесообразность, направленные на одно - победить противника.

Если, познакомившись с этой книгой, читатель заинтересуется универсальной, многонациональной борьбой в одежде с емким названием САМБО, то авторы будут считать свою задачу выполненной.

Глава 1. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

Пяткой ударил его под коленку и члены расслабил: навзничь Аякс повалился, на грудь Одиссей ему следом также упал. С удивлением народ наблюдал и дивился.

Гомер "Илиада".

Часто реальный поединок начинается с того, что нападающий захватывает соперника за одежду, корпус, конечности или волосы, получая таким образом тактическое преимущество: крепкий захват уменьшает возможность свободного маневрирования. Поэтому изучение техники самбо начинается с умения быстро освободиться от захвата. Например, загиб руки за спину, если атакующий один, или серия более жестких движений, если обстоятельства требуют быстрой нейтрализации противника. Некоторые приемы базируются на серьезной физической подготовке защищающегося, другие (там где на рисунках девушка) требуют быстроты и резкости.

Что является общим для успешного проведения многих приемов?

Первое: расслабляющие удары в уязвимые точки тела в начале движения. Это, как правило, облегчает исполнение приема и позволяет проводить его эффективно.

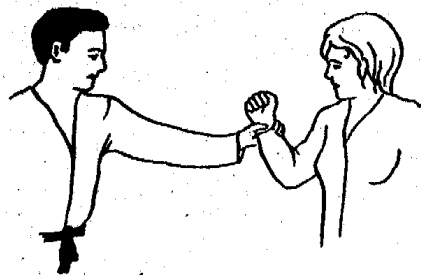
Второе: при захватах за волосы необходимо нанести удар по атакующей руке.

Третье: при защите от удушающих захватов прижать подбородок к груди, подтянув вверх плечи.

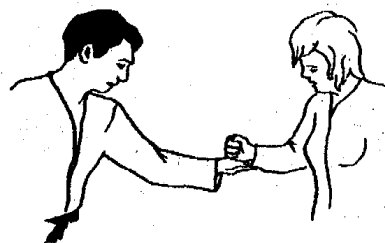
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА РУКИ

Противник захватил запястье снизу (рис. 1).

Освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону большого пальца руки нападающего вниз вовнутрь (рис. 2).

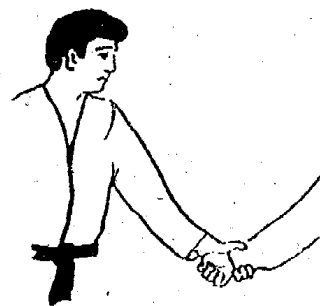


(рис. 1).

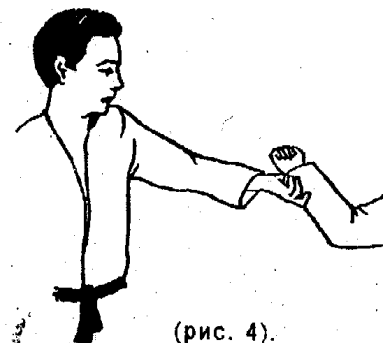


(рис. 2).

Противник захватил запястье сверху (рис. 3). Освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону большого пальца нападающего изнутри-наружу (рис. 4). При выполнении движения рука защищающегося должна как бы обвиваться вокруг руки противника.

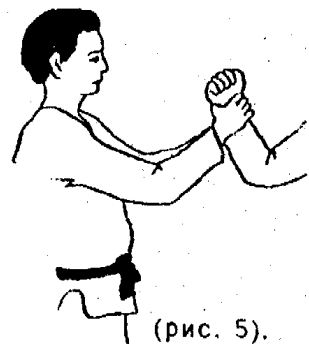


(рис. 3)

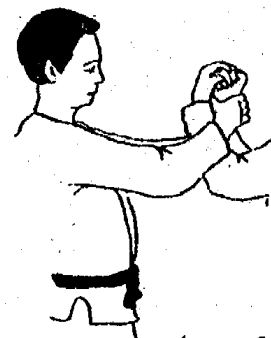


(рис. 4).

Противник захватил запястье двумя руками снизу (рис. 5). Взять свободной рукой сжатую в кулак кисть захваченной руки (рис. 6). Движением вниз разорвать захват в сторону больших пальцев нападающего.

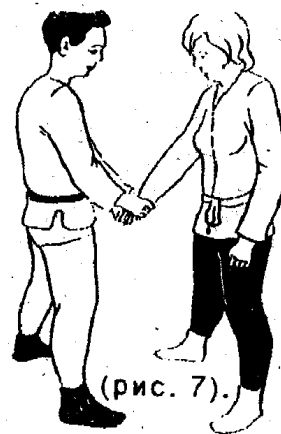


(рис. 5).

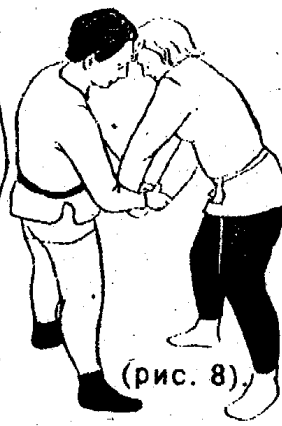


(рис. 6).

Противник захватил запястье двумя руками сверху (рис. 7). Принцип освобождения такой же, как и в предыдущем варианте. Захват разрывается движением руками вверх (рис. 8-9).



(рис. 7).



(рис. 8).

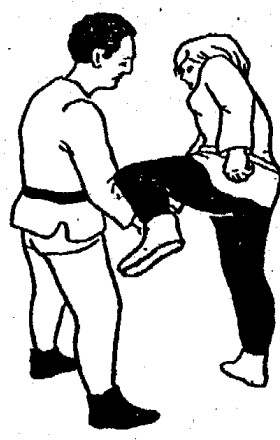


(рис. 9).

Противник захватил запястье двумя руками сверху (рис. 10). Освобождение от захвата проводится сбиванием рук противника ногой (рис. 11). Если удалось сбить только одну руку нападающего, то от второго захвата можно освободиться одним из приведенных выше способов.



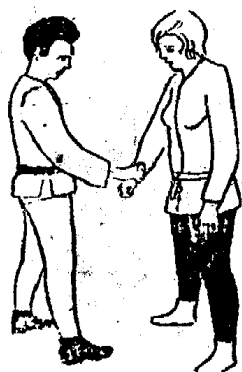
(рис. 10).



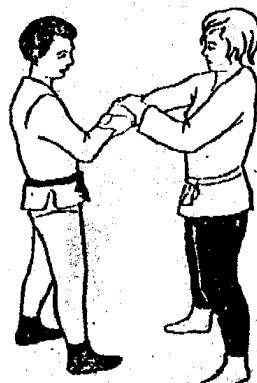
(рис. 11).

Противник захватил одноименную руку (рис. 12). Здесь также применим описанный выше принцип - действие в сторону большого пальца.

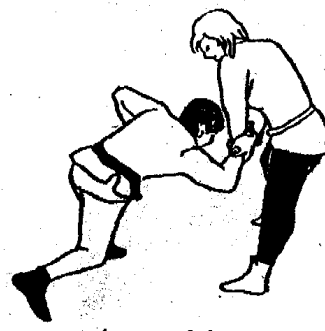
Рассмотрим другой вариант защиты. Прижать левой рукой кисть противника сверху к своей правой руке (рис. 13). Кистью правой руки захватить правое предплечье нападающего, и, отшагнув правой ногой назад, движением обеих рук вниз вызвать болевое ощущение в запястье, заставляющее противника упасть вперед (рис. 14). Прием можно закончить ударом ноги в корпус.



(рис. 12).

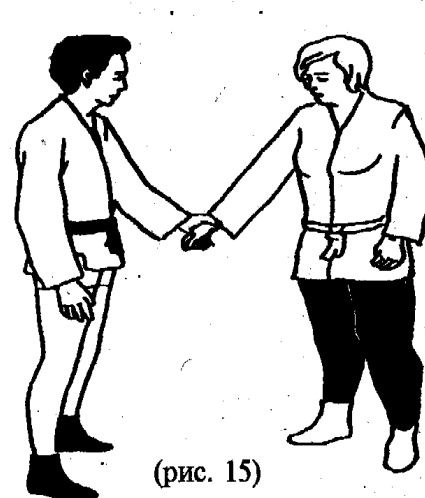


(рис. 13).

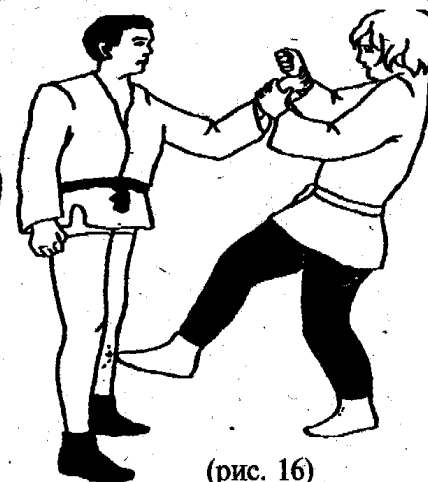


(рис. 14).

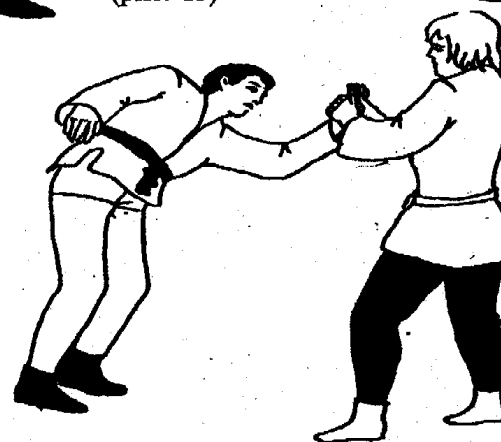
Противник захватил кисть (рис. 15). Нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего и повернуть кисть в сторону большого пальца противника (рис. 16). Когда захват начнет ослабевать, обхватить кисть нападающего обеими руками так, чтобы большой палец левой руки попал под основание мизинца левой руки противника, а большой палец правой руки - под основание безымянного пальца. Соблюдая угол между плечом и предплечьем нападающего 90 градусов, и, воздействуя на его кисть движением к себе в сторону-вниз, провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 17). Прием можно закончить добивающим ударом ногой в голову или корпус противника (рис. 18).



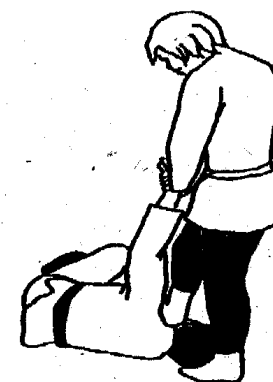
(рис. 15)



(рис. 16)

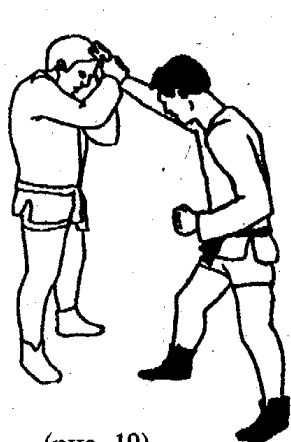


(рис. 17)

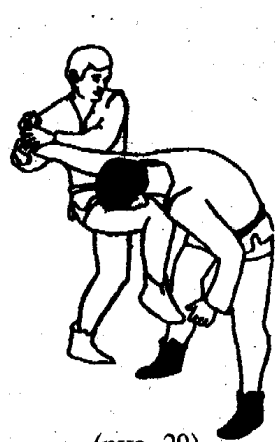


(рис. 18)

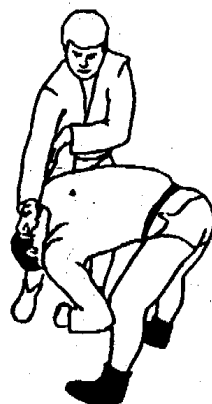
Противник захватил волосы спереди. Обхватить кисть так, чтобы два больших пальца оказались между большим и указательным пальцами его руки (рис. 19). Скручивающим движением вовнутрь сорвать захват и одновременно нанести ему удар коленом в голову или корпус (рис. 20), а затем ребром ладони сверху по шее (рис. 21).



(рис. 19)

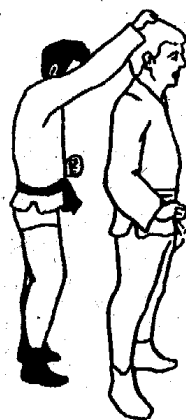


(рис. 20)



(рис. 21)

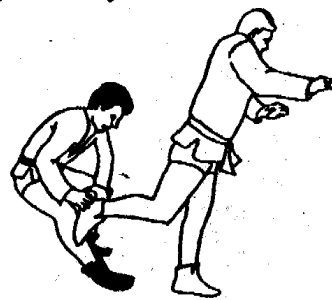
Противник захватил самбиста за волосы сзади. Прижать его кисть к голове (рис. 22) и нанести удар ногой назад в коленный сустав (рис. 23), заставляя нападающего упасть (рис. 24).



(рис. 22)



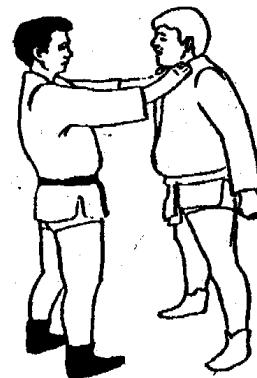
(рис. 23)



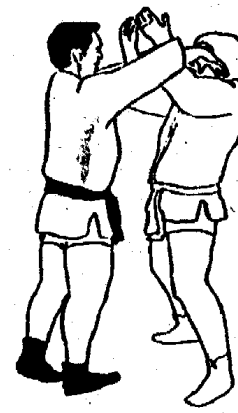
(рис. 24)

ОСОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

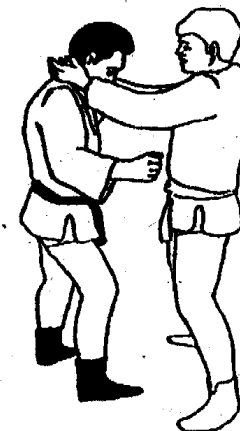
Противник захватил шею двумя руками (рис. 25). Ударом предплечий снизу-вверх сбить захват нападающего (рис. 26). После этого нанести второй удар сверху-вниз обеими руками в голову или корпус (рис. 27). Выполнение этого приема можно закончить ударом колена снизу в корпус нападающего.



(рис. 25)

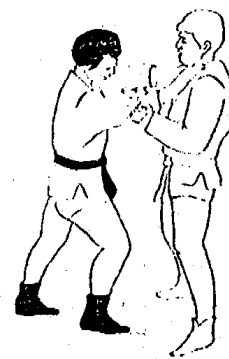


(рис. 26)

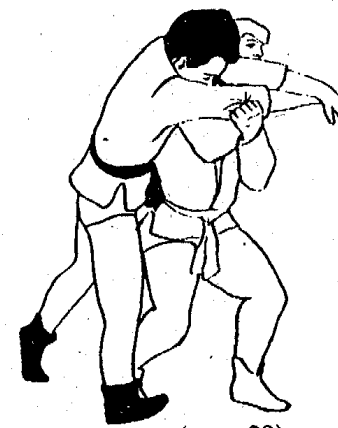


(рис. 27)

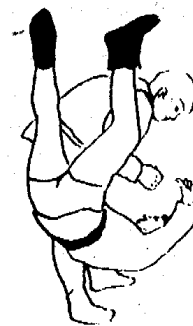
Противник захватил шею двумя руками. Прихватить одежду на его локтях (рис. 28). Правой ногой сделать шаг вперед, поставив ее между ног нападающего и, подворачиваясь для броска, сорвать захват (рис. 29). Чтобы движение получилось более мощным, локти самбиста должны быть постоянно прижаты к корпусу. Наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, провести бросок через спину (рис. 30). После броска зафиксировать противника, захватив его кисть обеими руками, зажать голеними шею, а коленями - локоть.



(рис. 28)

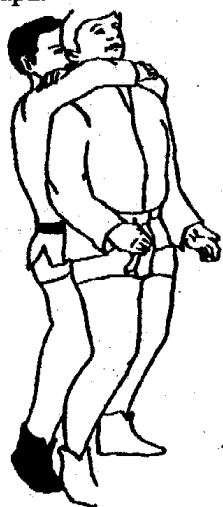


(рис. 29)



(рис. 30)

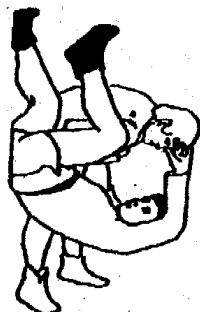
Противник проводит удушение предплечьями сзади (рис. 31). Захватить руку атакующего и подсесть под него (рис. 32). Выпрямляя ноги и сгибаясь вперед, провести бросок через спину (рис. 33). Перед выполнением броска можно нанести расслабляющий удар рукой в низ живота противника, для чего отвести таз в сторону, освобождая место для удара.



(рис. 31)

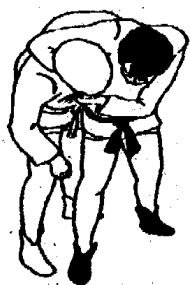


(рис. 32)

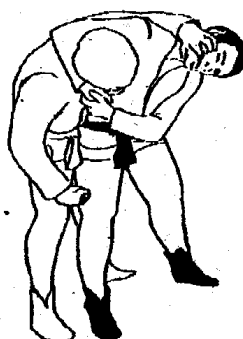


(рис. 33)

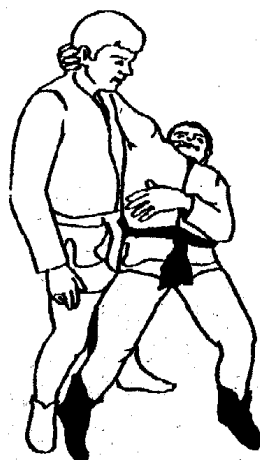
Противник проводит удушение предплечьем, находясь сбоку от самбиста (рис. 34). Согнутым указательным пальцем ближней к противнику руки (левой) зацепить за угол его рта и потянуть губы в направлении уха, освобождаясь от захвата (рис. 35-36).



(рис. 34)

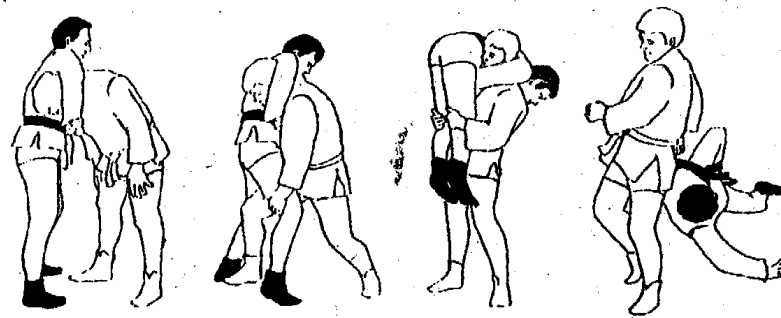


(рис. 35)



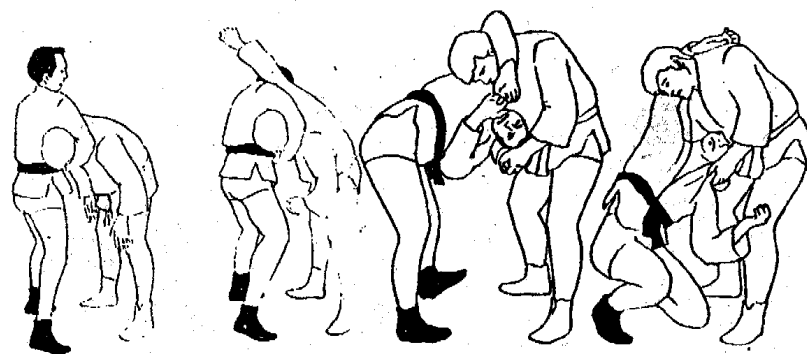
(рис. 36)

Противник проводит удушающий захват за шею (рис. 37). Нанести рукой удар в низ живота и сделать шаг правой ногой вперед, поставив ее между ног нападающего. Одновременно обеими руками захватить его бедра снаружи (рис. 38), выпрямляя ноги, поднять противника на плечи, затем бросить назад (рис. 39-40).



(рис. 37-40)

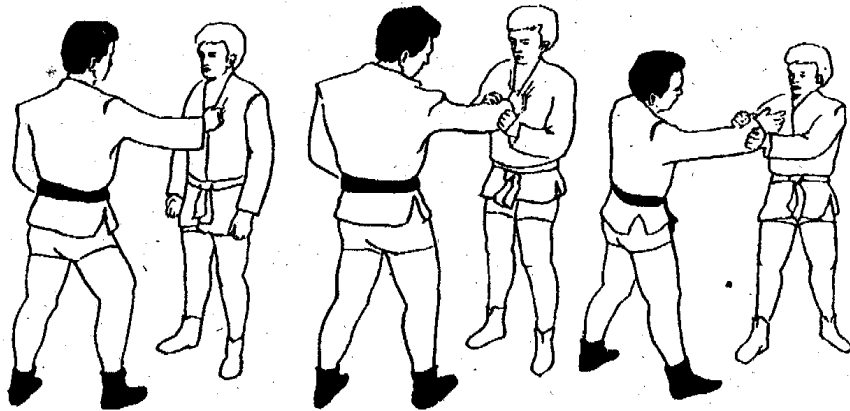
Рассмотрим другой вариант освобождения от захвата за шею спереди (рис. 41). Обхватить сверху правой рукой шею нападающего (рис. 42). Соединить обе руки вместе так, чтобы голова противника оказалась зажатой между рукой и корпусом самбиста (рис. 43). Скручивающим движением по часовой стрелке заставить нападающего расцепить захват (рис. 44).



(рис. 41-44)

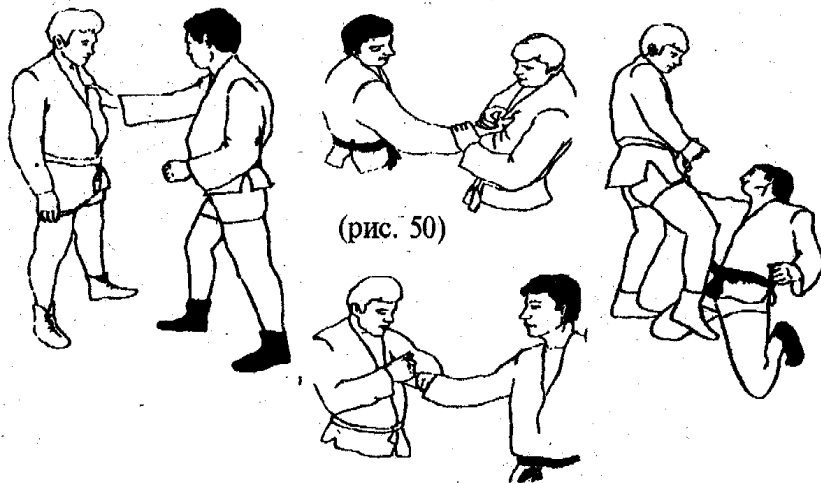
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ОДЕЖДУ

Противник захватил самбиста за одежду на груди (рис. 45). Обеими руками захватить запястье или рукав нападающего (рис. 46), и действуя руками от себя, отклонясь назад, сорвать захват (рис. 47).



(рис. 45-47)

Противник захватил за одежду на груди (рис. 48). Рассмотрим два варианта освобождения: правой рукой обхватить и сдвинуть по естественному сгибу большой палец правой руки противника (рис. 49), правой рукой захватить большой палец правой руки нападающего и, отжимая его против естественного сгиба, сорвать захват (рис. 50). При необходимости, воздействуя на палец, противника можно заставить упасть. Комбинацию завершить ударом колена в голову или стопой в низ живота (рис. 51).

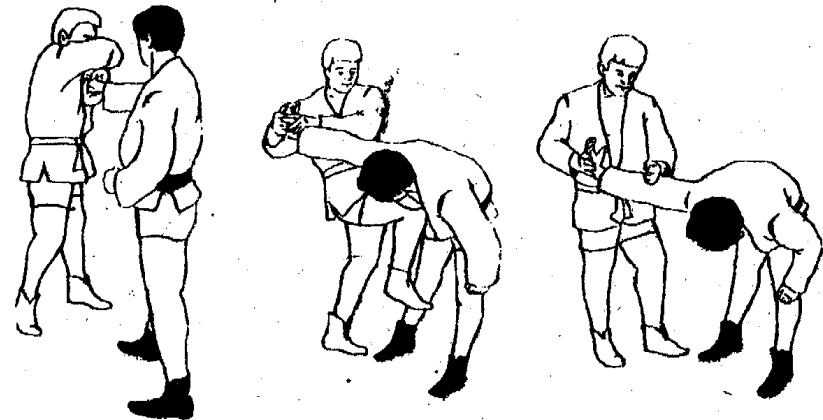


(рис. 48)

(рис. 49)

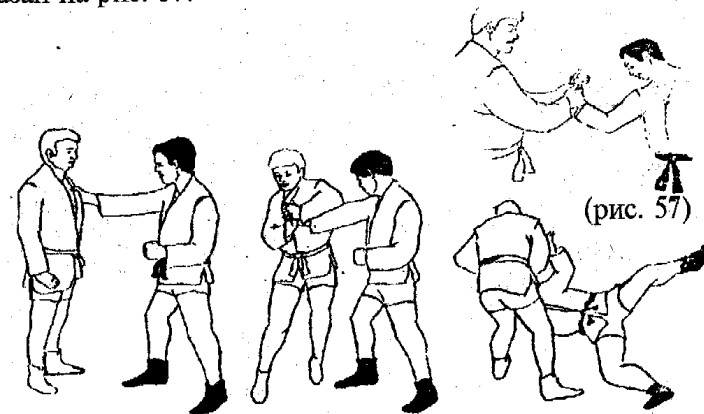
(рис. 51)

Противник захватил одежду на груди самбиста. Зафиксировать кисть нападающего двумя руками (рис. 52). При ответном захвате большой палец правой руки самбиста должен попасть сверху между большим и указательным пальцами противника, а левая рука должна обхватить его кисть снизу. Поворачиваясь по часовой стрелке, сорвать захват и нанести удар коленом в корпус (рис. 53). Как вариант окончания приема можно использовать удар по локтевому суставу нападающего (рис. 54).



(рис. 52-54)

Противник захватил одежду на груди самбиста (рис. 55). Повернувшись по часовой стрелке, обхватить кисть нападающего левой рукой сверху, а правой снизу так, чтобы большой палец левой руки попал под основание безымянного пальца правой руки, а большой палец правой руки - под основание его мизинца (рис. 56). Отставить левую ногу назад и, разворачивая корпус против часовой стрелки, провести рычаг кисти наружу (рис. 58). Правильный захват при выполнении приема показан на рис. 57.



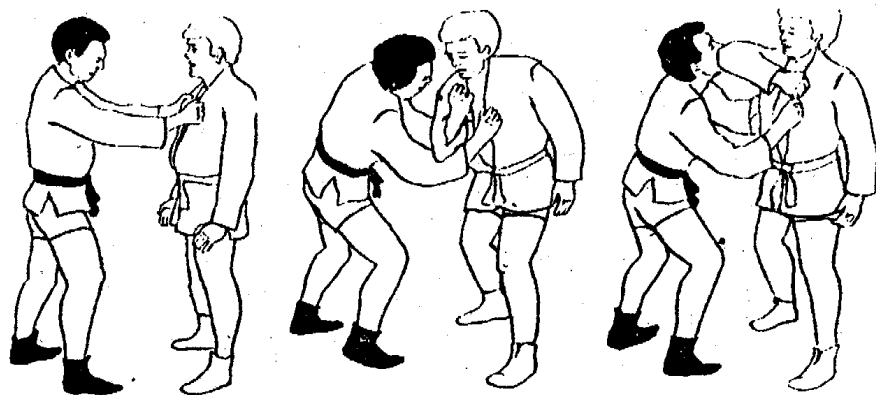
(рис. 55)

(рис. 56)

(рис. 58)

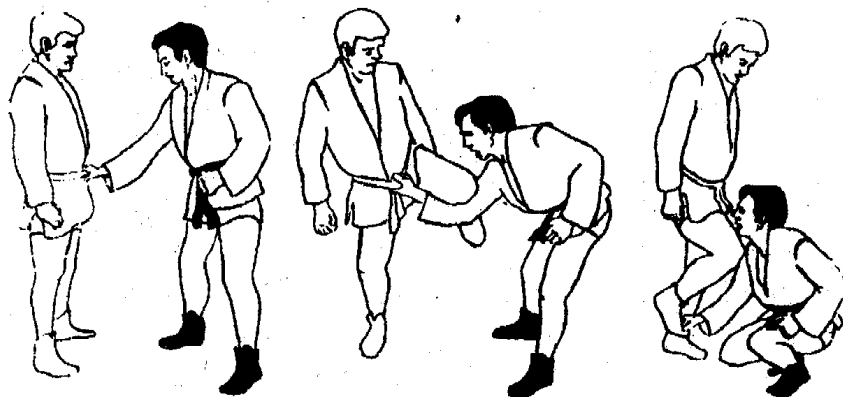
(рис. 57)

Противник захватил одежду на груди самбиста двумя руками (рис. 59). Нанести удар локтем сверху по предплечьям нападающего (рис. 60), в результате чего он наклонится вперед. Использовать это для нанесения удара локтем в голову (рис. 61).



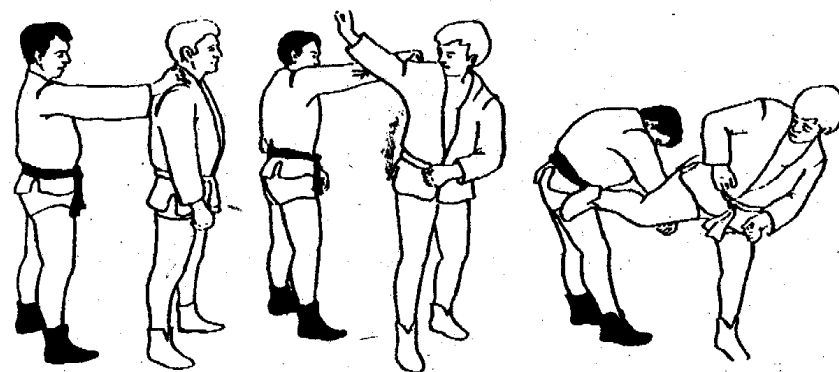
(рис. 59-61)

Противник захватил одежду у пояса (рис. 62). Надавив коленом на руку, перенести вес тела вперед, заставив его отпустить захват (рис. 63). Нападающий оказывается в положении, удобном для нанесения удара коленом (рис. 64).



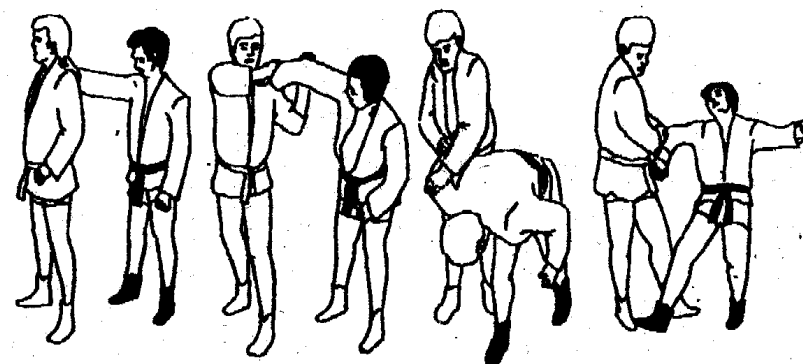
(рис. 62-64)

Противник, находясь сзади, захватил одежду на плече (рис. 65). Поворачиваясь по часовой стрелке, ударом чуть выше локтевого сгиба сбить захват (рис. 66). Перед выполнением этого движения можно левой рукой прижать руку нападающего, тогда болевое воздействие на его локоть усилится. Затем нанести удар ногой назад (рис. 67).



(рис. 65-67)

Противник захватил одежду на плече сзади (рис. 68). Захватив правой рукой кисть нападающего, левой воздействовать на его локтевой сустав (рис. 69), заставляя наклониться вперед (рис. 70). Используя его неустойчивое положение (правая нога выставлена вперед), провести заднюю подсечку под пятку (рис. 71), выбивая его правую ногу. Эту комбинацию можно завершить ударом в корпус.



(рис. 68-71)

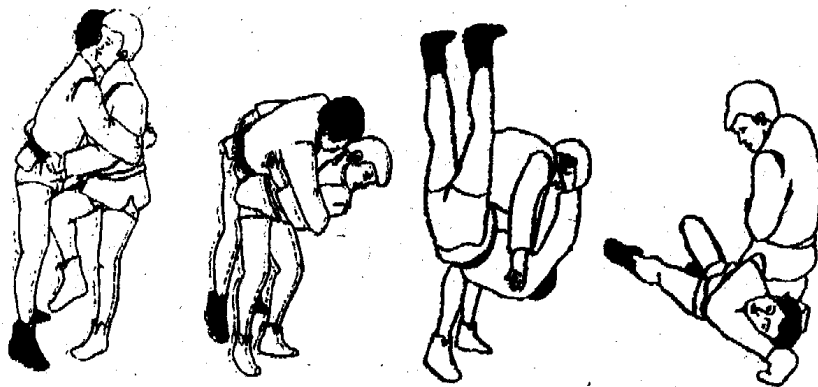
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА КОРПУС

Противник обхватил самбиста под руками спереди (рис. 72). Нанести удар коленом в низ живота (рис. 73) и захватить правой рукой за подбородок, а левой за затылок (рис. 74). Приподнимая подбородок вверх, провести плавное скручивающее движение руками против часовой стрелки до момента отпускания противником захвата. Продолжая движение, можно повалить соперника.



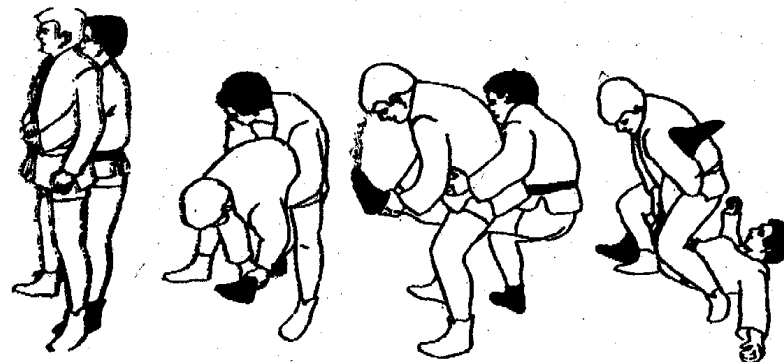
(рис. 72-74)

Противник обхватил самбиста спереди, зажав его руки (рис. 75). Нанести расслабляющий удар коленом в низ живота и взять захват за одежду на поясе. На полусогнутых ногах повернуться к противнику боком (рис. 76). Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, провести бросок (рис. 77). После выполнения броска захватить шею между бедром и голенью (рис. 78).



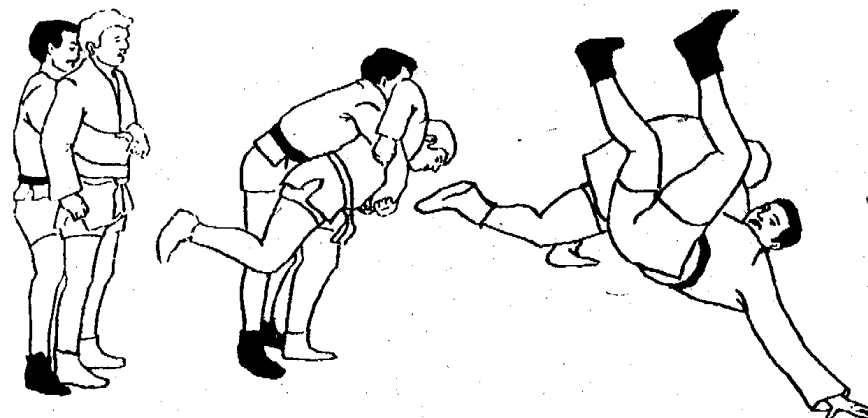
(рис. 75-78)

Противник обхватил корпус самбиста сзади (рис. 79). Нанести расслабляющий удар затылком в лицо или пяткой в голень. Нагнуться вперед и захватить голень противника (рис. 80). Садясь на бедро захваченной ноги, поднять ее вверх, опрокидывая противника на спину (рис. 81). Провести болевой прием на коленный сустав разгибанием ноги против ее естественного сгиба (рис. 82).



(рис. 79-82)

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста под его руками (рис. 83). Нанести расслабляющий удар пяткой в голень нападающего, одновременно захватив правой рукой за одежду на его правом локте, а левой - на предплечье. Поворачиваясь корпусом против часовой стрелки и, наклоняясь вперед, провести подхват правой ногой под одноименную ногу противника (рис. 84). Увлекая его за собой, упасть на спину. Выполнение приема можно закончить ударом локтя в лицо или удушением (захватив одежду на плече нападающего, надавить предплечьем на его шею сверху).



(рис. 83-85)

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста. Освобождение от захвата проводится нажатием суставов пальцев сжатой в кулак руки (движение - вверх-вниз) на внешнюю сторону кисти противника (рис. 86).

Срывание захвата проводится разгибанием мизинца противника против его естественного сгиба (рис. 87).

Болевой прием проводится при помощи разведения в стороны пальцев рук противника (рис. 88).

Проводится атака на большие пальцы противника: захватив оба больших пальца, разорвать захват разведением рук в стороны (рис. 89).

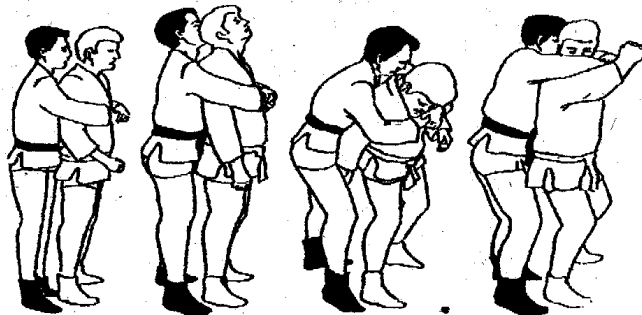
При захвате противник сцепил пальцы рук в замок. Захватив его пальцы обеими руками, сдвинуть их (рис. 90).



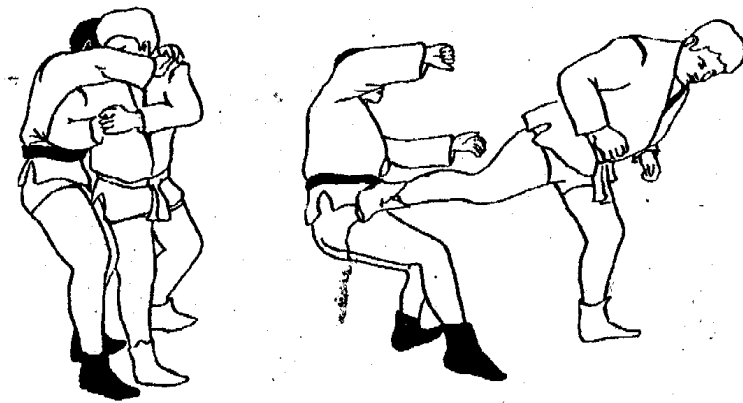
(рис. 86-90)

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста над руками (рис. 91). Освобождение осуществляется при помощи серии ударов, которые рекомендуется выполнять, когда ситуация требует мобильности, например, нападающих несколько. Не обязательно использовать всю серию ударов, можно воспользоваться лишь некоторыми движениями.

Нанести удар затылком в лицо противника (рис. 92), затем, отводя таз в сторону, ударить расслабленной рукой в низ живота (рис. 93). Приседая, одновременно выбросить вверх руки, как бы выскальзывая из захвата нападающего (рис. 94). Используя поднятые руки, нанести удар локтем в корпус противника (рис. 95). Оттолкнуть нападающего можно ударом ноги назад (рис. 96).



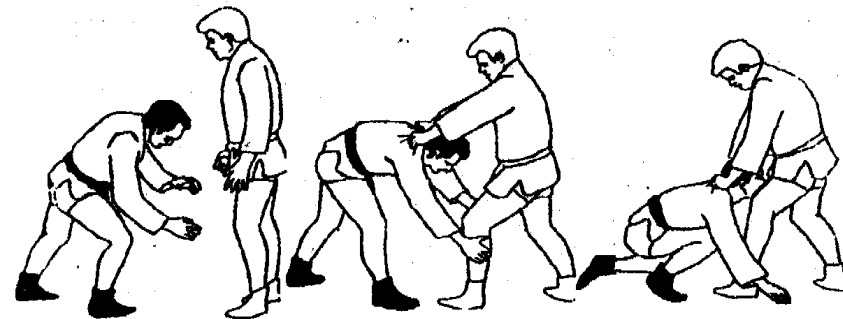
(рис. 91-94)



(рис. 95-96)

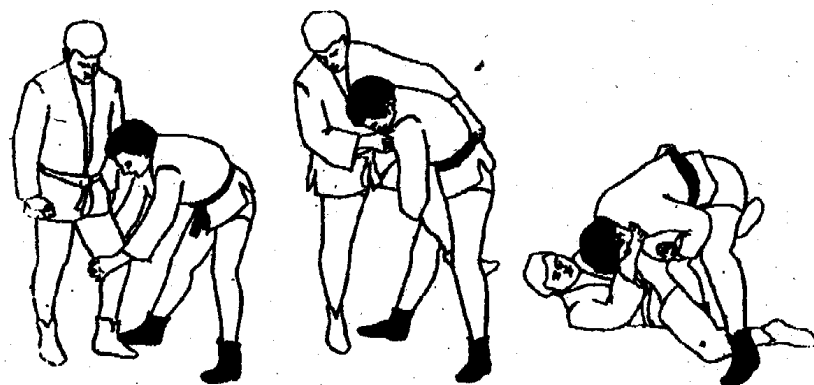
НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАХВАТОВ НОГ

Противник атакует, пытаясь схватить за ноги (рис. 97). Захватив обеими руками одежду на его спине (рис. 98), сделать сильный рывок руками вниз и одновременно выставить вперед ногу, согнутую в колене (рис. 99).

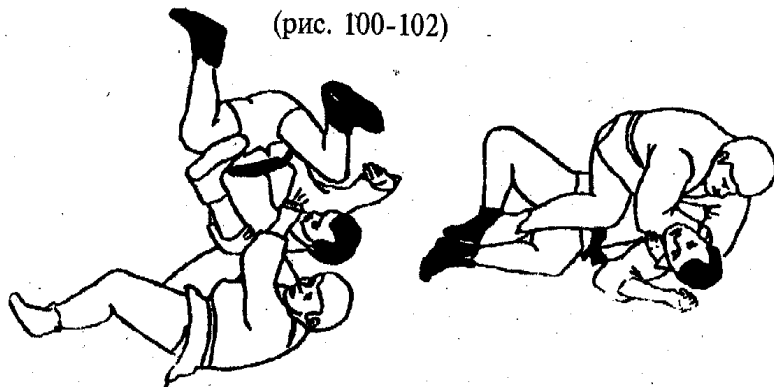


(рис. 97-99)

Противнику удалось захватить ногу самбиста (рис. 100). Взять правой рукой захват за одежду на груди нападающего, а левой на спине у пояса. Завести левую ногу между его ног и зацепить стопой за верхнюю часть левого бедра (рис. 101). Не отпуская захвата, сделать кувырок назад, перекидывая противника через голову (рис. 102-103). продолжая движение, сесть на него верхом. Противника контролировать давлением предплечья на его шею (рис. 104).



(рис. 100-102)



(рис. 103-104)

Удары руками являются одним из основных элементов нападения. Они включают в себя:

- а) удары кистью (кулак, ребра ладоней, основание ладони, внешняя и внутренняя стороны ладони)
- б) удары предплечьем
- в) удары локтем

Основным средством защиты от ударов являются блоки, при помощи которых выполняются задачи:

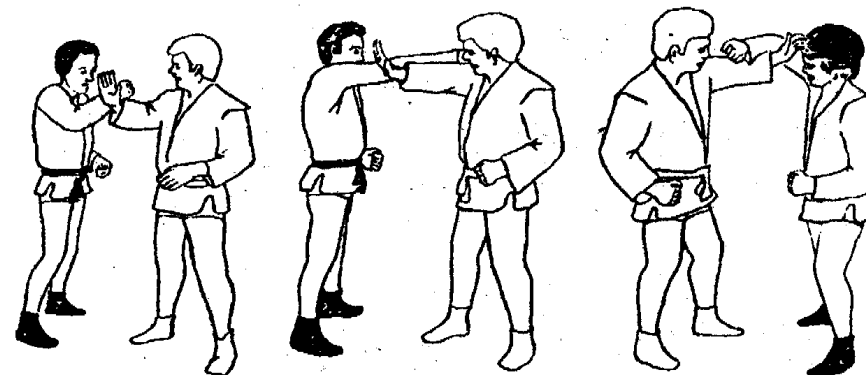
- а) отведение бьющей руки
- б) остановки бьющей руки
- в) замедления бьющей руки

Условно защитные блоки можно квалифицировать как:

- а) отводящий
- б) встречный (гасящий)
- в) подставной (в болевые точки).

Защитные блоки проводятся предплечьем, плечом, кистью.

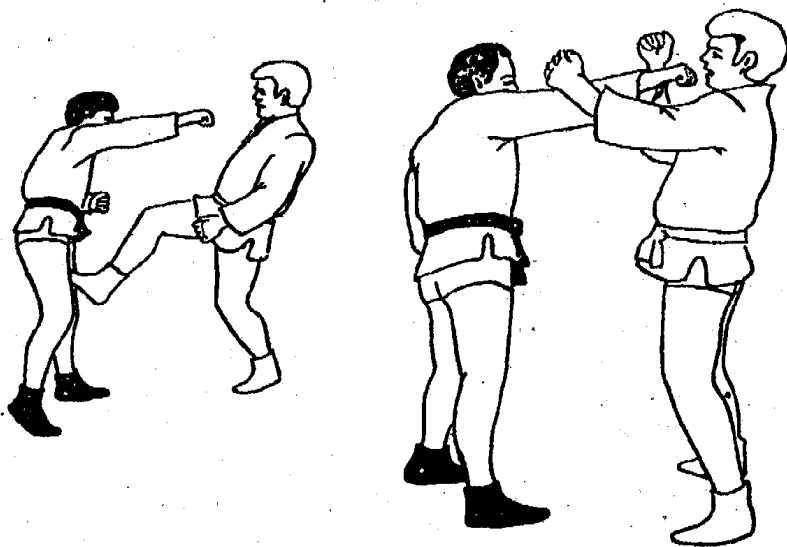
Рис. 105; 106; 107 иллюстрируют блоки, выполняемые предплечьем одноименной или разноименной руки.



(рис. 105-107)

Рис. 108 показывает защиту от удара в голову отклонением корпуса назад с одновременным ударом ногой в низ живота.

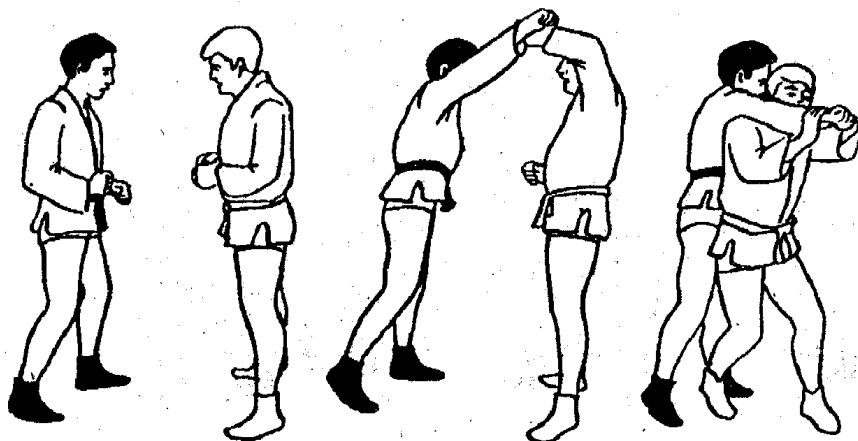
Рис. 109 показывает защиту от прямого удара правой руки в голову отклонением назад с одновременным ударом двумя руками (ножницы), при этом предплечьем левой руки удар производится по локтевому, а предплечьем правой руки - по лучезапястному суставу атакующей руки противника.



(рис. 108-109)

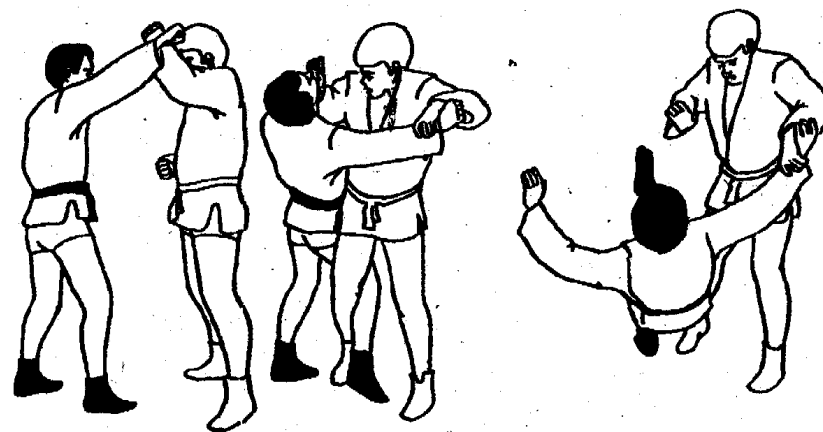
Защита от удара правой рукой в голову.

Верхним горизонтальным блоком сбить удар вверх (рис. 111), после чего захватить атаковую руку противника за запястье. Сделав выпад правой ногой вперед, повернуться спиной к противнику против часовой стрелки. Руку соперника положить на плечевой сустав самбиста (рис. 112) так, чтобы ладонь была повернута вверх. Усилением рук вниз провести болевой прием на локтевой сустав.



(рис. 110-112)

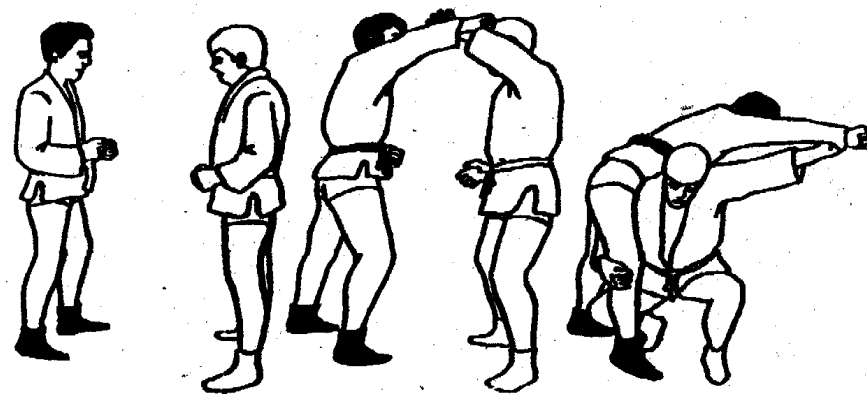
Защита задней подножкой от удара рукой в голову. Противник наносит удар правой рукой в голову. Проводя блок предплечьем левой руки (рис. 113), захватить лучезапястный сустав атакующей руки. Основанием открытой ладони нанести удар снизу вверх в челюсть. Одновременно с этим провести выпад правой ногой вперед так, чтобы перекрыть подколенный сустав правой ноги противника (рис. 114). Выпрямляя правую ногу и перенося на нее вес тела, провести бросок (рис. 115).



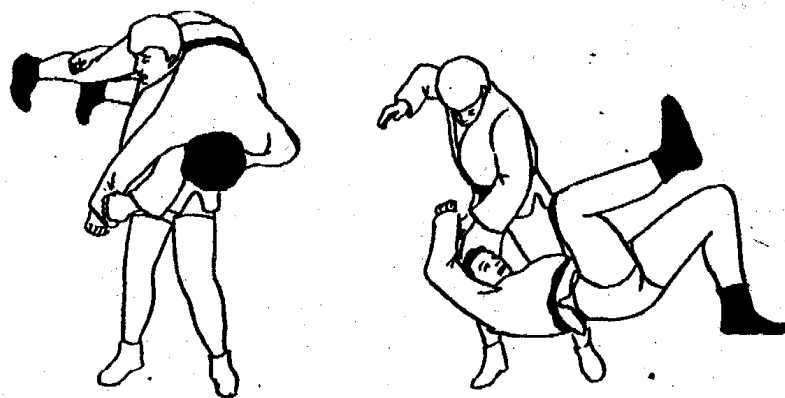
(рис. 113-115)

Защита от удара в голову броском через плечи "мельница".

Противник наносит удар в голову правой рукой. Остановить удар верхним горизонтальным блоком левым предплечьем и захватить одежду у локтя (рис. 117). Согнув ноги, обхватить правой рукой правое бедро атакующего (рис. 118). Выпрямляя ноги и разворачивая корпус (рис. 119), провести бросок.



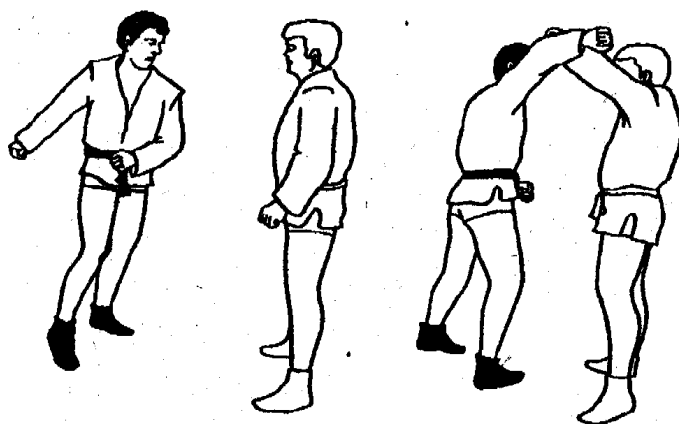
(рис. 116-118)



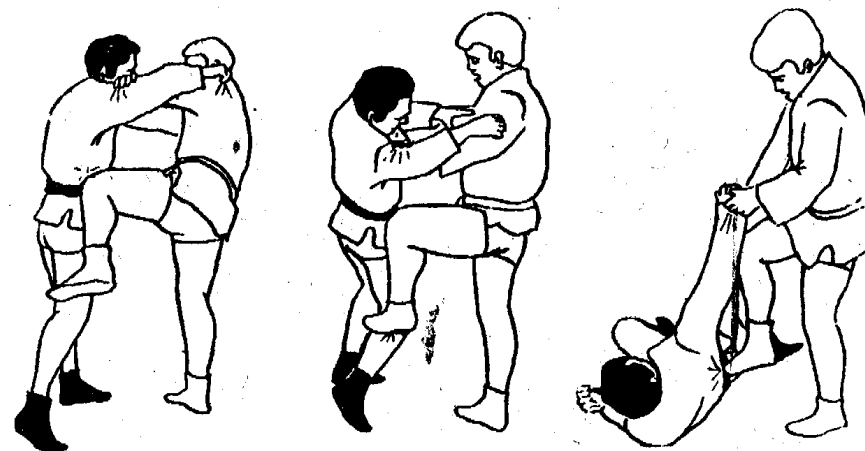
(рис. 119-120)

Защита от бокового удара кулаком в голову.

Противник наносит правой рукой боковой удар в голову. Провести блок предплечьем левой руки (рис. 122) с последующим захватом за одежду на плече. Правой рукой взять захват на груди. Наклоняя противника руками влево-вниз, нанести встречный удар в корпус ногой (рис. 123). Опуская ногу, выполнить удар стопой в подколенный сгиб (рис. 124). После падения противника на спину комбинацию можно закончить ударом ноги в корпус (рис. 125).



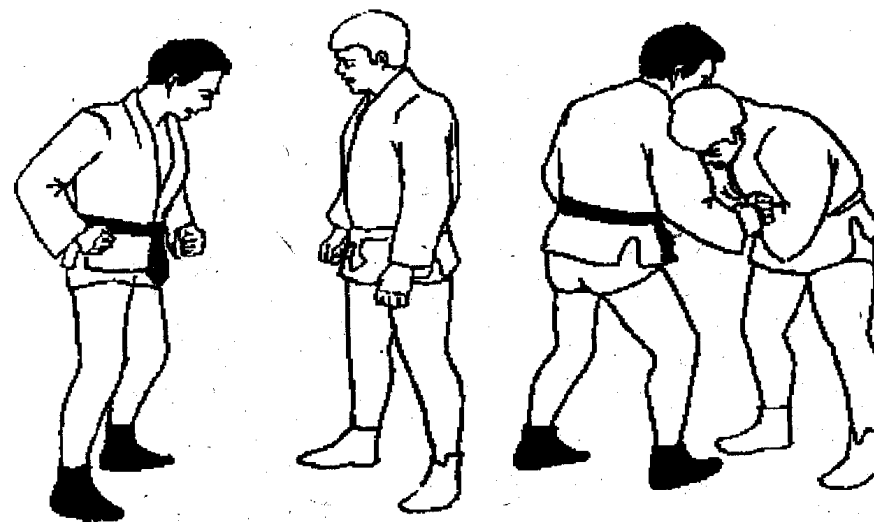
(рис. 121-122)



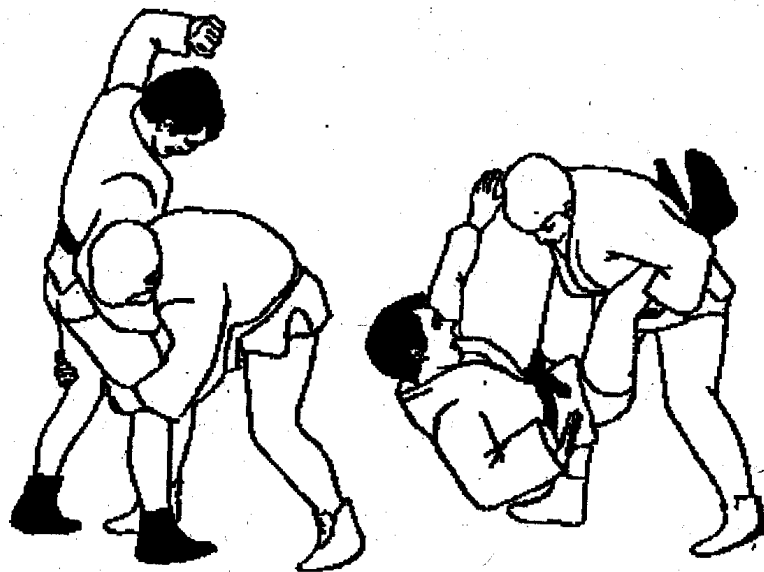
(рис. 123-125)

Защита от удара кулаком в живот.

Противник наносит удар кулаком в живот. Прижав предплечья обеих рук к животу и нагибаясь вперед, остановить удар (рис. 127). Обхватить с наружной стороны бедра противника (рис. 128). Плечом провести толчок в корпус одновременным рывком руками в сторону-вверх, опрокидывая атакующего на спину (рис. 129).



(рис. 126-127)



(рис. 128-129)

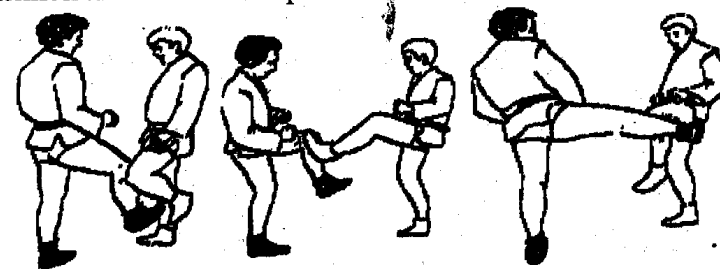
Глава 3. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ

Удары ногами наносят в голову и грудь, "солнечное сплетение", живот и спину, а также по конечностям. Поэтому надо тщательно готовиться к их отражению. В первую очередь обращаем внимание на стойку - по ней можно определить, куда готовится удар. По распределению веса тела можно предугадать, какая из ног будет ударной.

Рис. 130. - показан блок от удара ногой снизу коленом разноименной ноги в голень.

Рис. 131. - показаны боковой удар и блок стопой одноименной ноги в колено противника.

Рис. 132. - показан блок против бокового удара - коленом разноименной ноги в голень противника.



(рис. 130-132)

Рис. 133. - блок кулаком разноименной руки в голень против удара ногой снизу.

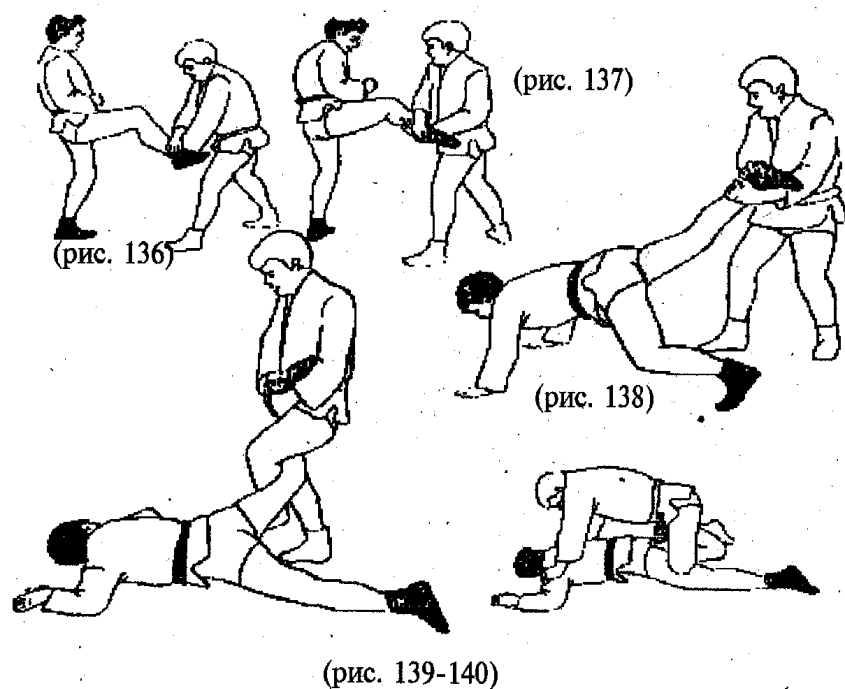
Рис. 134. - блок против бокового удара в верхнюю часть корпуса плечом разноименной руки с подстраховкой другой рукой.

Рис. 135. - показан блок против удара ногой в голову снизу с уходом в сторону и одновременным блоком разноименной рукой.



(рис. 133-135)

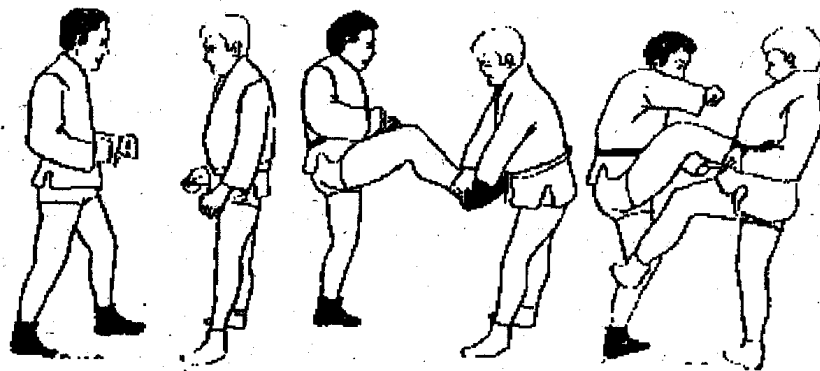
Защита от удара ногой снизу. Остановить удар противника крестообразным блоком (рис. 136). Взять правой рукой за пятки (рис. 137). Проводя скручивание стопы по часовой стрелке, провести рывок вверх (рис. 138). Не отпуская ногу противника, дополнительно блокировать ее одноименной ногой (рис. 139) так, чтобы голень самбиста легла перпендикулярно голени соперника. Упираясь верхней частью корпуса в голеностоп, провести болевой прием (рис. 140).



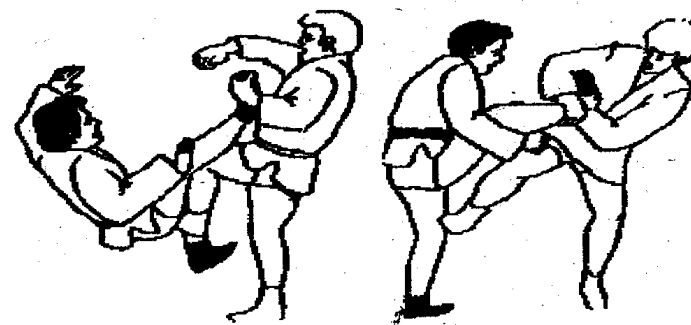
(рис. 139-140)

Противник наносит правой ногой удар снизу. Встретить атакующую ногу крестообразным блоком. Взяв захват за голеностоп и, поднимая ногу противника вверх, нанести удар левой ногой снизу-вверх в подколенный сгиб опорной ноги противника, выбивая ее (рис. 143).

На рис. 145 как разновидность этого приема показано выбивание опорной ноги стопой правой ноги самбиста в колено.

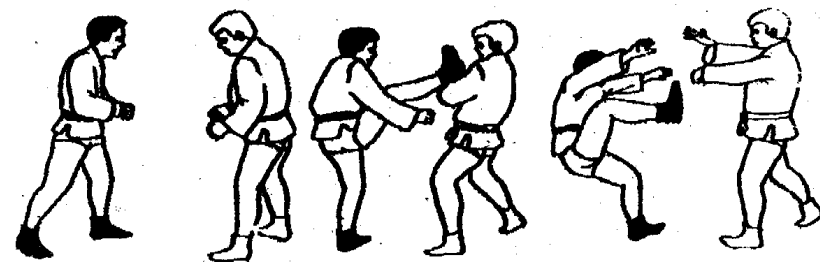


(рис. 141-143)



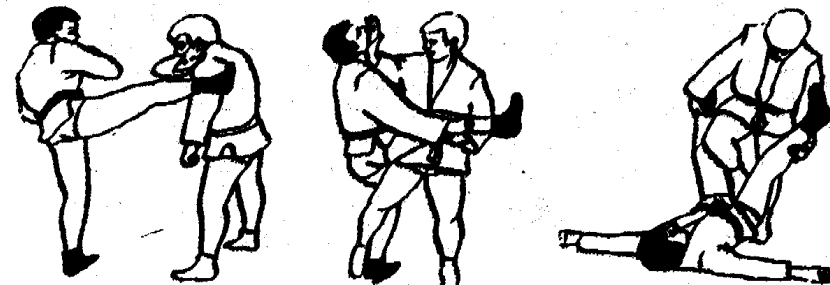
(рис. 144-145)

Противник наносит удар ногой снизу. Отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем левой руки сопровождая атакующую ногу. Подхватить ее за голень (рис. 147). Толчком правой ноги опрокинуть нападающего назад (рис. 148).



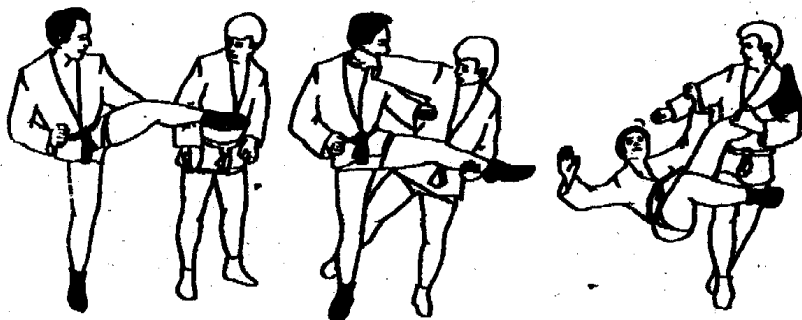
(рис. 146-148)

Противник наносит боковой удар правой ногой в верхнюю часть корпуса. Поставить блок плечом левой руки (рис. 149). Захватить ногу за подколенный сгиб. Сделать выпад правой ногой с перекрытием подколенного сгиба опорной ноги противника. Нанести снизу вверх основанием правой ладони удар в челюсть. Одновременно перенеся вес тела на правую ногу и выпрямляя ее, провести бросок (рис. 150). Прием можно закончить ударом ноги по тазобедренному суставу.



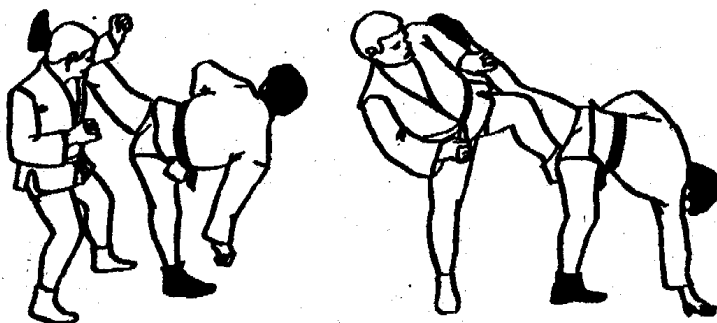
(рис. 149-151)

Противник наносит круговой удар левой ногой назад. Поставить блок предплечьем правой руки (рис. 152). Предплечьем левой руки прижать голень противника к своему корпусу, после чего провести подбив правой голенью в подколенный сгиб опорной ноги с одновременным ударом наотмашь предплечьем в голову нападающего (рис. 153-154).



(рис. 152-154)

Противник наносит круговой удар левой ногой назад в голову. Поставив блок левым предплечьем (рис. 155), провести удар голенью левой ноги в низ живота (рис. 156).



(рис. 155-156)

Глава 4. ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ ЛЕЖА

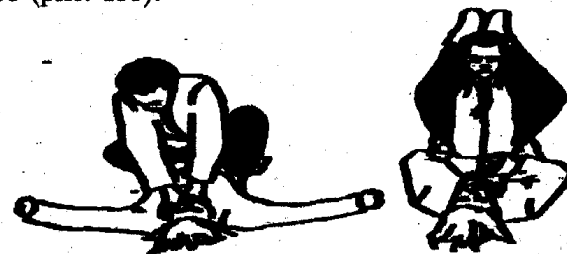
В отличие от многих видов единоборств, борьба лежа в самбо занимает значительное место. Широко используются болевые приемы, удушающие захваты, ущемления и удары.

Выделяют два типа удушения: артериальное и дыхательное. В обоих случаях производится воздействие на область шеи, только при артериальном - перекрывается артерия и затрудняется подача крови в голову, а при дыхательном - перекрывается дыхательное горло, что прекращает доступ кислорода в легкие.

Если в результате внезапной атаки самбист не сумел устоять на ногах, следует:

- встретить удар ноги противника блоком,
- развернуться к противнику ногами и, сгруппировавшись, контратаковать в голень, колено, низ живота, корпус, после чего, встать на ноги и провести атакующую комбинацию.

Противник атакует сверху удушающим захватом (рис. 157). Кистями захватить запястья противника, отжимая руки от шеи и прижимая их к своей груди. Положить ноги на плечи противника. Сжимая бедра и поднимая таз вверх, провести болевой прием на локтевые суставы нападающего (рис. 158).



(рис. 157-158)

Противник атакует сверху, удушающим захватом (рис. 159).левой рукой захватить предплечье, а правой, отжимая голову противника от себя (рис. 160), положить ему свою правую ногу подколенным сгибом на шею. Отжимая голову ногой, опрокинуть противника вправо (рис. 161). Зажав бедрами руку, провести болевой прием на локтевой сустав, нажимая руками на предплечье против естественного сгиба (рис. 162).



(рис. 159-162)

Противник, зажав шею правой рукой, атакует сбоку (рис. 163). Согнутым указательным пальцем левой руки захватить угол рта изнутри (рис. 164), оттягивая его к уху, перевернуть противника (рис. 165).



(рис. 163-165)

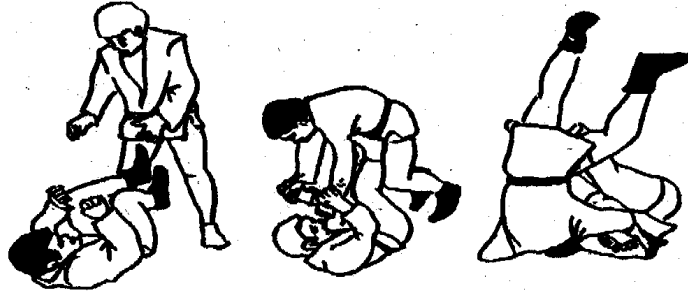
СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ЛЕЖА ОТ НАХОДЯЩЕГОСЯ В СТОЙКЕ ПРОТИВНИКА

Защита лежащего на спине самбиста от противника, стоящего над ним (рис. 166). Захватить предплечьями голеностоп противника. Поднять ноги вверх и, уперев голень в его бедра, опрокинуть на спину (рис. 167-168). Сводя бедра и поднимая таз вверх, провести предплечьями ущемление ахиллесова сухожилия



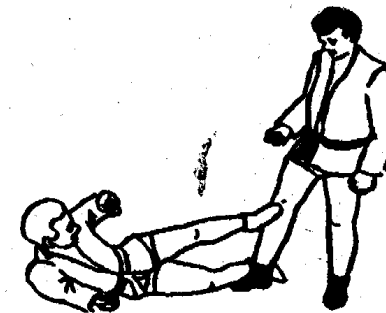
(рис. 166-168)

Защита лежащего на спине от противника, стоящего со стороны ног (рис. 169). Провести захват за одежду на его предплечьях и упереться стопами полусогнутых ног в живот так, чтобы пятки были соединены, а носки врозь (рис. 170). Выпрямляя ноги, перебросить противника через голову.



(рис. 169-171)

Защита лежащего на боку от соперника, стоящего со стороны ног. Подъемом стопы правой ноги зацепить голеностопный сустав одноименной ноги противника. Подошвой левой ноги ударить в коленный сустав, заставив противника упасть (рис. 172).



(рис. 172)

ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО НАПАДАЮЩЕГО

В этом разделе будут рассмотрены приемы защиты от нападения с ножом, палкой, дубинкой (короткой палкой) и пистолетом.

Борьба против вооруженного противника относится к более сложному разряду и имеет свои особенности. Во-первых, защищающийся испытывает психологический прессинг при виде оружия. Во-вторых, нападающий с оружием имеет большую свободу технических действий (приемов) и возможность атаковать с более длинной дистанции, оставаясь вне досягаемости, что осложняет защиту. Однако, необходимо знать, что нападающий с оружием обычно пользуется только им, забывая о комплексных приемах (удары руками, ногами, броски). К тому же, он может переоценивать свои возможности, что делает его неосторожным в действиях.

Существуют общие правила ведения борьбы против вооруженного нападающего:

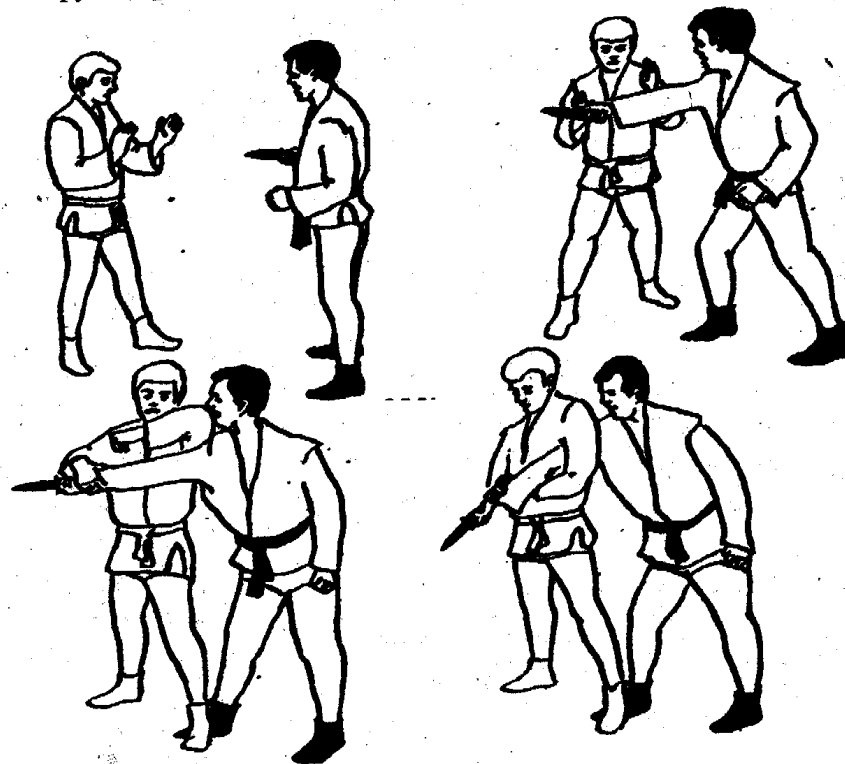
- нападает противник с оружием или без, надо всегда контролировать его свободные конечности;
- защита выполнена только тогда, когда атакуемый отобрал оружие, перекрыл возможные пути его использования или когда противник по своему физическому состоянию не имеет возможности продолжать атаку;
- захватив вооруженную руку противника, не проносите ее два раза перед собой, не направляйте оружие в свою сторону или в сторону людей;
- все виды защиты от вооруженного нападения заканчиваются добивающими ударами либо болевыми приемами.

"Опасности лучше идти навстречу, чем дожидаться ее на месте".

А. В. СУВОРОВ.

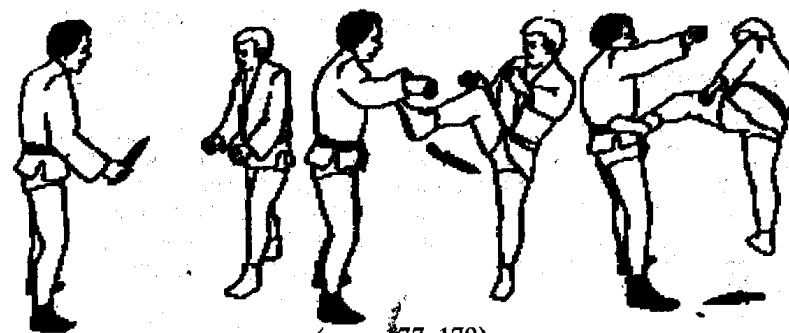
Глава 5 ЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С НОЖОМ

Противник наносит колющий удар ножом в грудь (рис. 173).левой ногой сделать шаг в сторону, одновременно поворачиваясь по часовой стрелке и блокируя вооруженную руку предплечьями или ребрами ладоней (рис. 174). Правой рукой захватить вооруженную кисть нападающего и, потянув его вправо, нанести удар в голову локтем левой руки (рис. 175). Затем правой рукой развернуть вооруженную руку противника локтем вниз и подложить под нее левое предплечье. Начать разгибание захваченной руки противника, заставив его выбросить оружие (рис. 176).



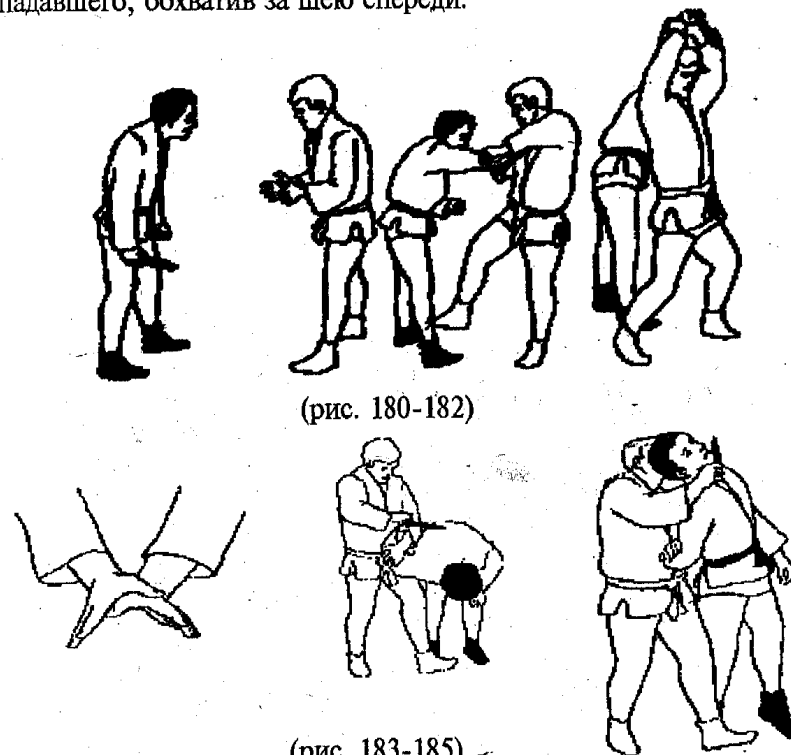
(рис. 173-176)

Противник со средней или длинной дистанции угрожает ножом (рис. 177). Нанести удар правой ногой по предплечью (ближе к кисти) вооруженной руки. Удар должен закончиться выбиванием ножа (рис. 178). Затем левой ногой нанести боковой удар в корпус (рис. 179).



(рис. 177-179)

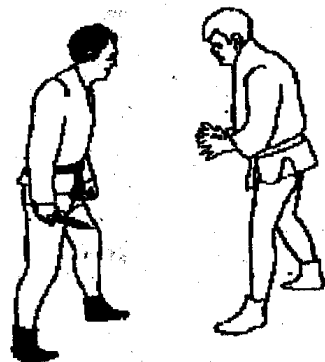
Противник нападает, угрожает ножом снизу (рис. 180). Отступив назад левой ногой, поставить блок (рис. 181). Правильное положение кистей при блокировании удара показано на рис. 183. Захватив вооруженную руку противника, резко дернуть ее на себя-влево и нанести удар правой ногой в правую голень (рис. 181). После удара, подняв захваченную руку в сторону-вверх, поднырнуть под нее, проведя загиб за спину (рис. 182-184). Отобрать оружие и выпрямить нападавшего, обхватив за шею спереди.



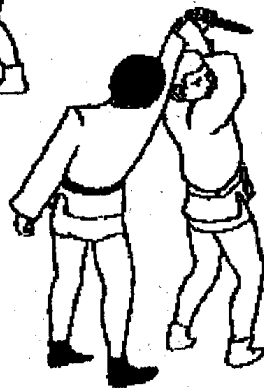
(рис. 180-182)

(рис. 183-185)

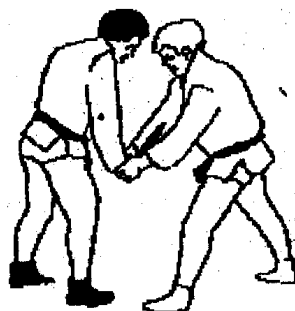
Противник наносит удар ножом снизу (рис. 186). Сделав шаг назад правой ногой, поставить блок (рис. 187). Захватить вооруженную кисть противника обеими руками. Поворачиваясь по часовой стрелке, пронести над головой вооруженную руку нападающего так, чтобы после завершения подворота захваченная кисть оказалась возле его головы (рис. 188-189). Продолжая это движение, перевести его в бросок. После выполнения приема зафиксировать нападавшего и отобрать у него нож (рис. 190).



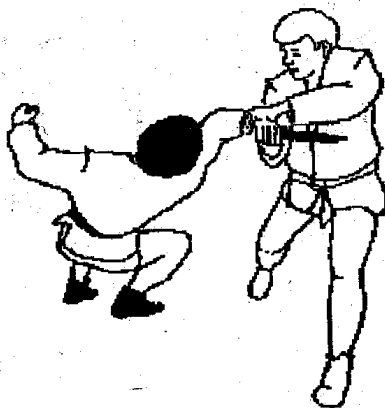
(рис. 186)



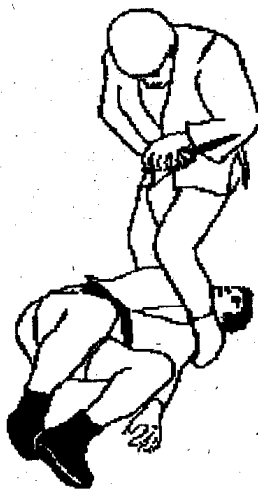
(рис. 188)



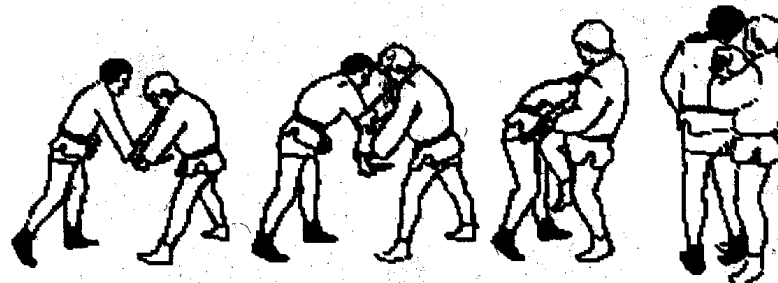
(рис. 187)



(рис. 189-190)

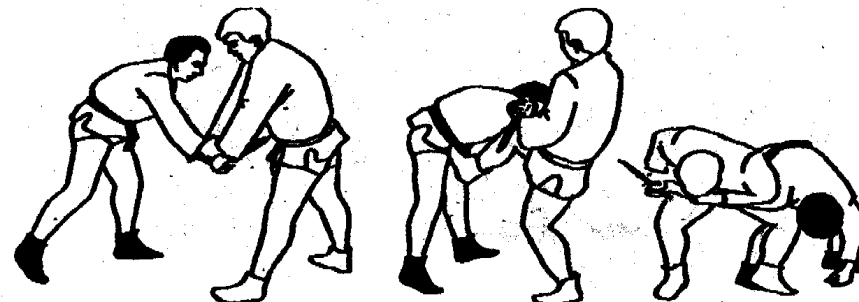


Противник бьет ножом снизу. Сделав шаг назад (рис. 191), поставить крестообразный блок предплечьями (правая рука сверху). Захватить локтевой сгиб противника правой рукой снаружи и, дернув вооруженную руку на себя, нанести удар коленом в живот (рис. 192-193). Прижать локоть противника к своей груди и взять его левой рукой сзади за воротник так, чтобы его вооруженная кисть оказалась в локтевом сгибе левой руки защищающегося. Правой рукой отобрать оружие и выпрямить противника, захватив спереди за шею (рис. 194).



(рис. 191-194)

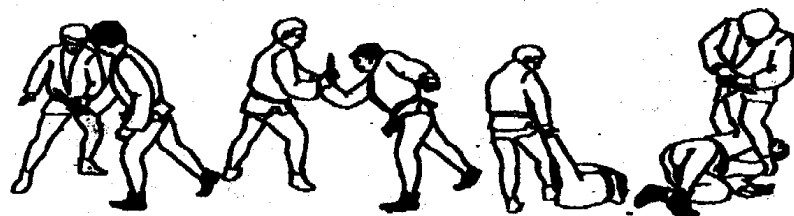
Противник нападает с ударом ножа снизу. Сделать шаг назад, поставить крестообразный блок предплечьями (правая рука сверху) (рис. 195). Захватив вооруженную кисть и, дернув противника на себя-вправо, нанести удар правой ногой в живот (рис. 196). Затем, дожимая кисть, развернуть корпус по часовой стрелке. Левою ногой наступить на правую ногу противника и, потянув его вправо, положить правое плечо на свое левое бедро таким образом, чтобы локоть вооруженной руки оказался развернутым вверх (рис. 197). Провести болевой прием на локтевой сустав против его естественного сгиба.



(рис. 195-197)

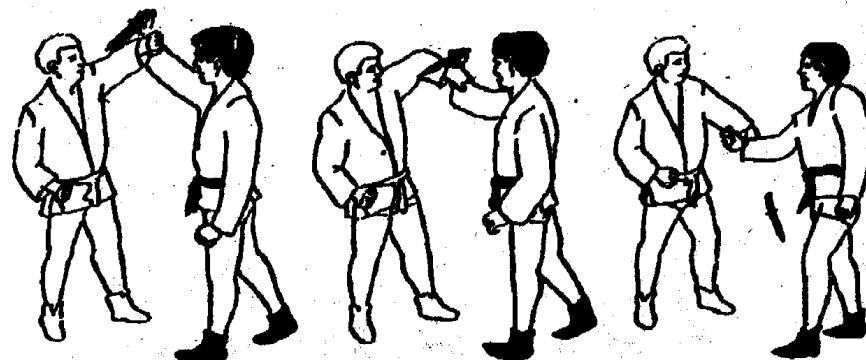
Нападающий наносит удар ножом снизу. Сделав шаг левой ногой в сторону, поставить блок левым предплечьем. Прихватить вооруженную кисть нападающего сверху левой рукой, а снизу - правой провести рычаг кисти наружу (рис. 199). После броска можно нанести добивающий удар ногой (рис. 200).

Зафиксировать вооруженную руку противника и отобрать у него нож (рис. 201).

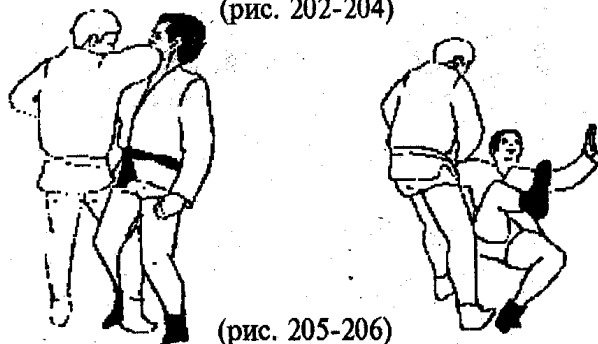


(рис. 198-201)

Противник наносит удар ножом сверху. Поставить блок левым предплечьем (рис. 202). Обхватив кистью вооруженную руку нападающего, развернуть свое предплечье параллельно его предплечью так, чтобы лезвие ножа лег плашмя на руку (рис. 203). Вращая предплечье против часовой стрелки, выбить нож (рис. 204). Перейти на заднюю подножку с ударом локтем или открытой ладонью в лицо противника (рис. 205-206).

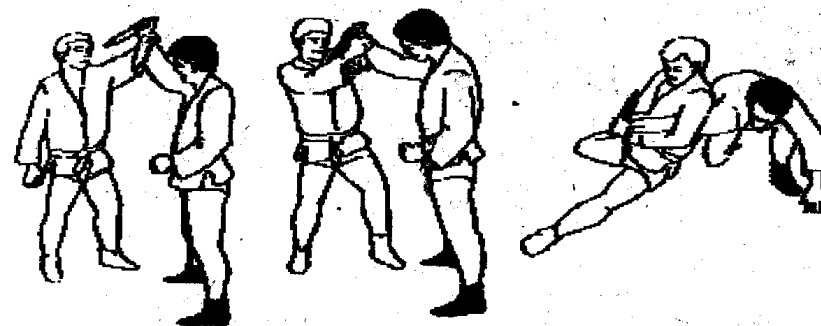


(рис. 202-204)



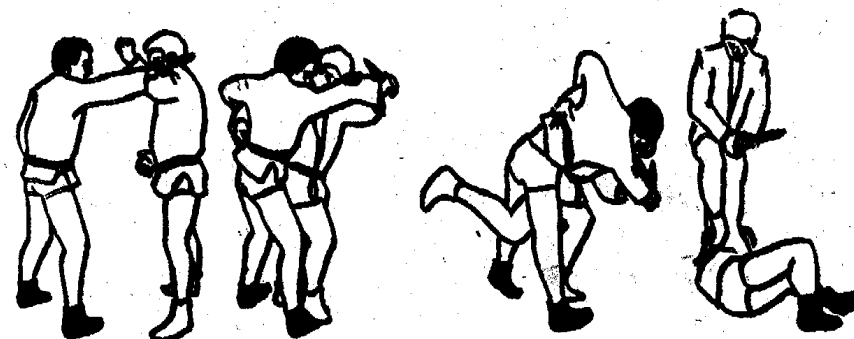
(рис. 205-206)

Противник нападает, угрожая ударом ножа сверху. Поставить блок левым предплечьем (рис. 207). Правой рукой захватить кисть противника (рис. 208). Потянув его на себя-вправо, упираясь корпусом в локтевой сустав атакующей руки, заставляя противника упасть вперед. Воздействуя на локоть и кисть нападающего, отобрать у него оружие (рис. 209).



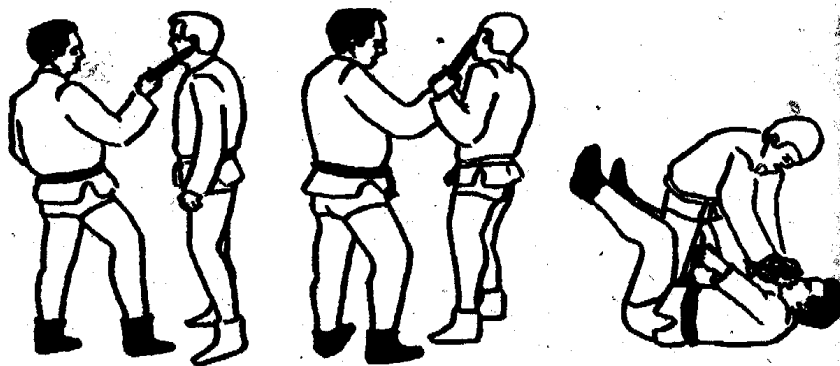
(рис. 207-209)

Противник наносит удар ножом сбоку. Поставить блок левым предплечьем (рис. 210). Затем, захватить левой рукой одежду на рукаве нападающего, а правой - на его спине. Поворачиваясь против часовой стрелки, провести мах правой ногой назад между ног противника. Подсаживая его задней поверхностью правого бедра, сделать бросок (рис. 211-212). Нанести добивающий удар ногой и дожиманием кисти отобрать оружие (рис. 213).



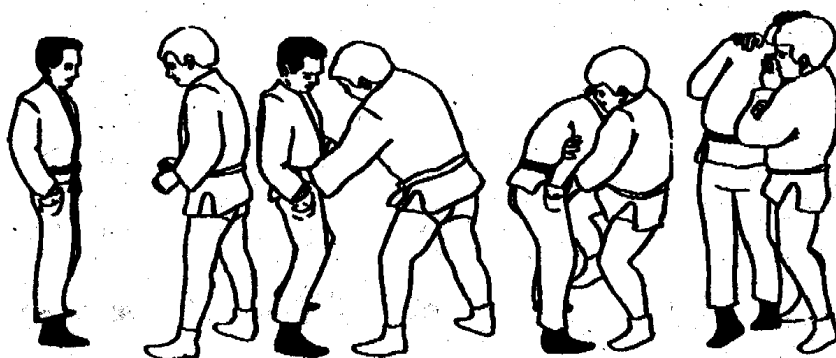
(рис. 210-213)

Противник угрожает ножом, приставленным к шее сбоку (рис. 214). Повернуть голову вправо, одновременно захватив вооруженную кисть обеими руками (рис. 215). Провести бросок рычагом кисти наружу. После падения нападавшего зафиксировать его руку и голову ногами в стойке, отобрать оружие (рис. 216).



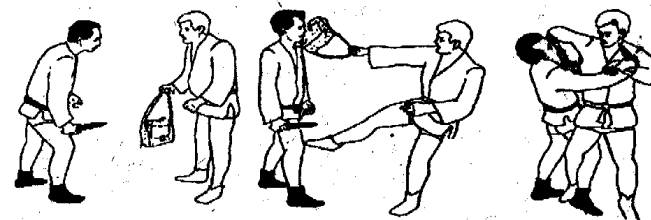
(рис. 214-216)

Противник опустил руку в карман, пытаясь достать оружие (рис. 217). Ребром левой руки нанести удар между корпусом и рукой противника, зажав ее в кармане (рис. 218). Правой рукой захватить изнутри локоть противника и, потянув ее на себя, нанести удар коленом в низ живота (рис. 219). Просунув левую руку между корпусом и правым предплечьем нападающего, взяв сзади за воротник одежды. Обхватив спереди правой рукой шею, перевести его в контролируемое положение (рис. 220).

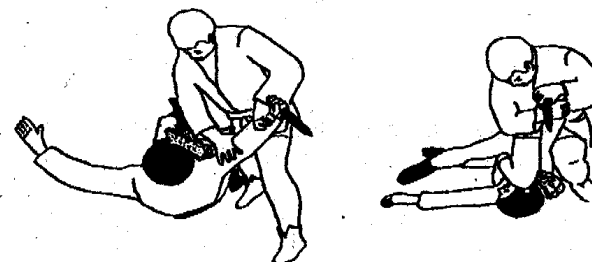


(рис. 217-220)

Противник угрожает ножом. Сумкой ударить или бросить ему в лицо, одновременно выбив ногой нож (рис. 221-222). Затем, захватив вооруженную руку, перейти на заднюю подножку с ударом в лицо локтем или открытой ладонью (рис. 223-224). Зафиксировать руку, отобрать оружие (рис. 225).

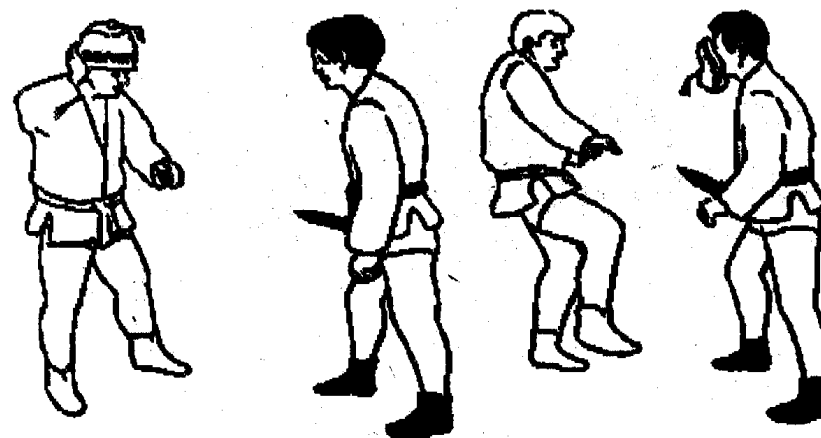


(рис. 221-223)

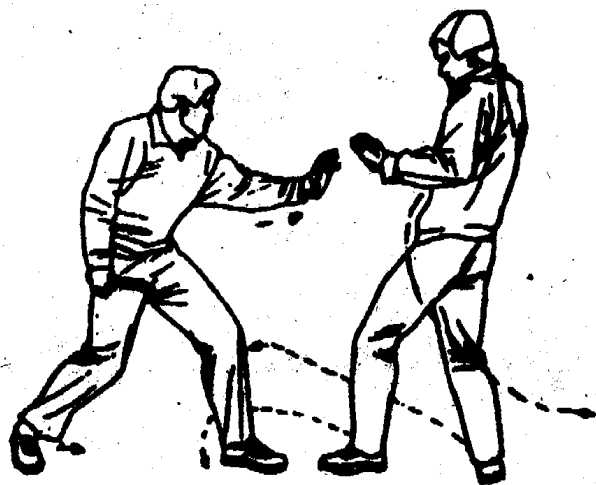


(рис. 224-225)

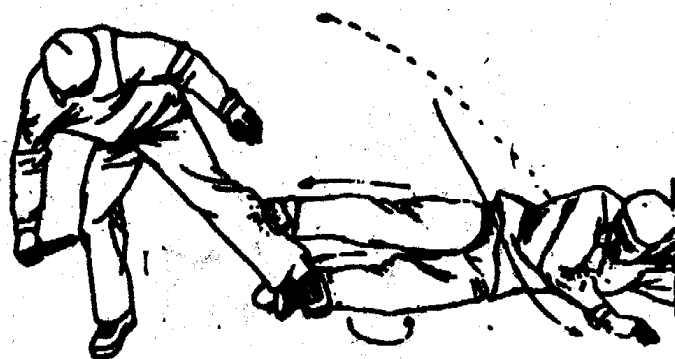
Шапку бросают в лицо противнику. Чтобы правильно выполнить бросок, шапку надо поддеть пальцами на затылке и, наклонив голову, сбросить ее движением вперед. В момент, когда шапка попадет в лицо противнику, выбить или заблокировать нож, перейти на заднюю подножку или загиб руки за спину (рис. 226-227).



(рис. 226-227)



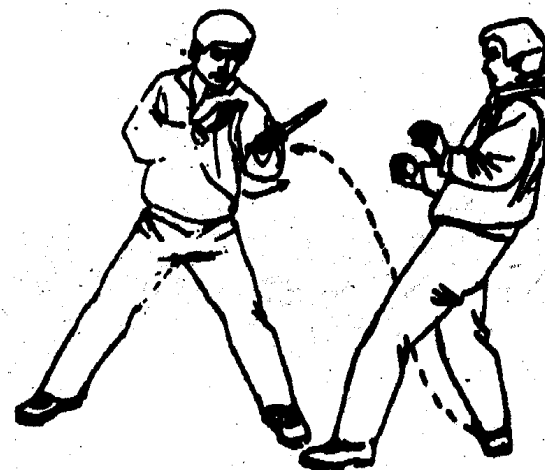
(рис. 228)



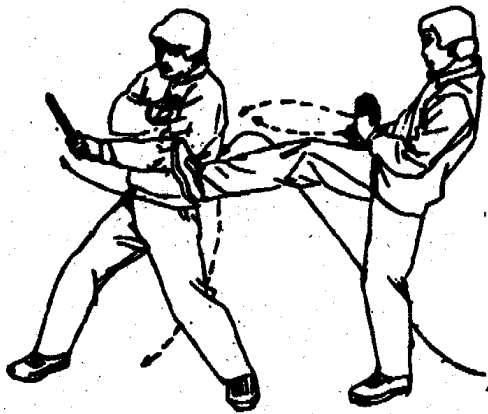
(рис. 229)



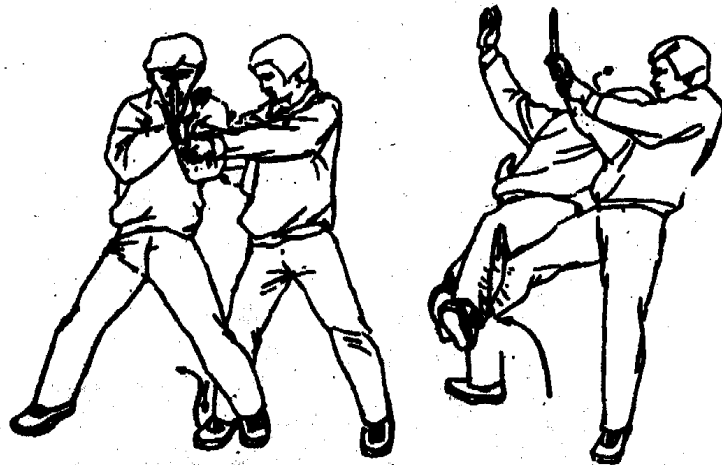
(рис. 230)



(рис. 231)



(рис. 232)



(рис. 233-234)

Отражение нападения левши, вооруженного кинжалом.

В случае, когда левша, вооруженный кинжалом, приближается для нанесения удара, следует внезапно подвести правую ногу справа налево внутрь к левой и нанести противнику удар в локоть левой руки так, чтобы его левая рука пошла вправо, немедленно, используя благоприятный момент, выйти вперед, обеими руками захватить запястье и локоть держащей кинжал левой руки противника, сковать его. Одновременно правой стопой шагнуть вперед по ходу стойки и

поставить ее позади левой стопы противника, повернуться корпусом на 90 градусов влево, перенести центр тяжести тела вперед, опереться на левую ногу, правой ногой нанести сзади вперед и вверх удар - зацеп стопой и щиколотку левой ноги противника. Удар ногой следует сочетать с соответствующими вспомогательными действиями правой рукой, которая выполняет горизонтальный мах спереди вправо и назад, и сбить противника с ног, левой рукой плотно держать запястье его левой руки, и, когда противник окажется на земле, правой рукой быстро помочь левой руке потянуть запястье противника вверх так, чтобы его рука выпрямилась в локте, завернуть ему левую руку наружу и обезоружить. В зависимости от обстановки можно нанести противнику удар пяткой ниже ребер (см. рис. 228-235).



(рис. 235)

Требования: переносить ногу внутрь следует быстро, удар ногой наносить точно, сближаться и захватывать запястье левой руки противника - быстро и решительно, координировать движения при зацепе лодыжки и махе правой рукой, закручивать запястье и отбирать кинжал следует с силой.

Глава 6. ЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ПИСТОЛЕТОМ

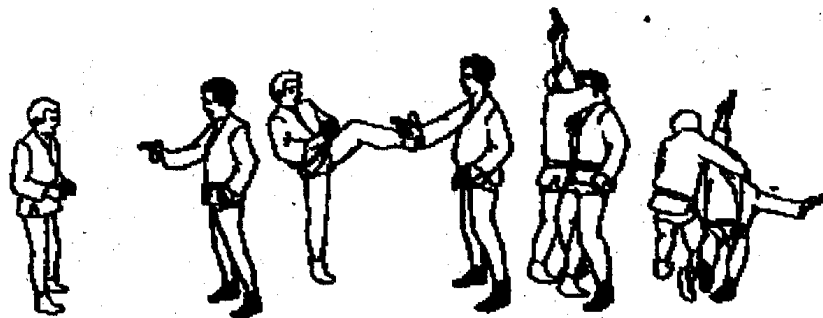
Желательно, чтобы во время отработки приемов самбисты пользовались оружием, похожим на настоящее, привыкая к весу и своеобразию его формы.

При обучении следует учитывать, что огнестрельное оружие может быть использовано для ударов и уколов.

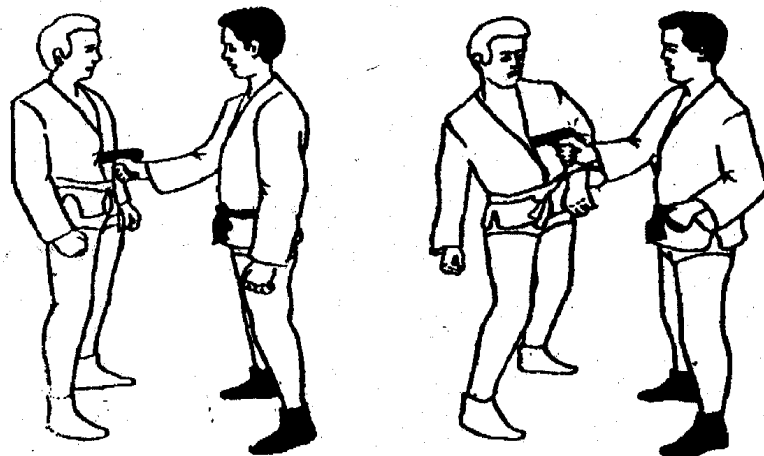
Противник угрожает пистолетом (рис. 236).

Стопой левой ноги нанести боковой удар по наружной стороне вооруженной кисти нападающего (рис. 237).

Сделать шаг вперед, правой рукой захватить его руку и шею и перейти на заднюю подножку (рис. 238-239). После падения противника зафиксировать его руку, отобрать пистолет.



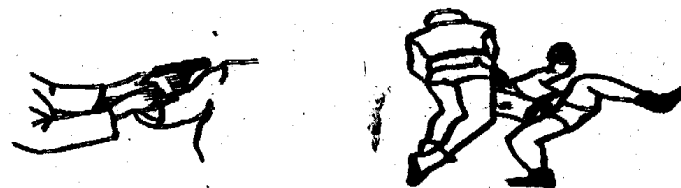
(рис. 236-239)



(рис. 240-241)

Противник угрожает пистолетом, приставленным к животу (рис. 240).

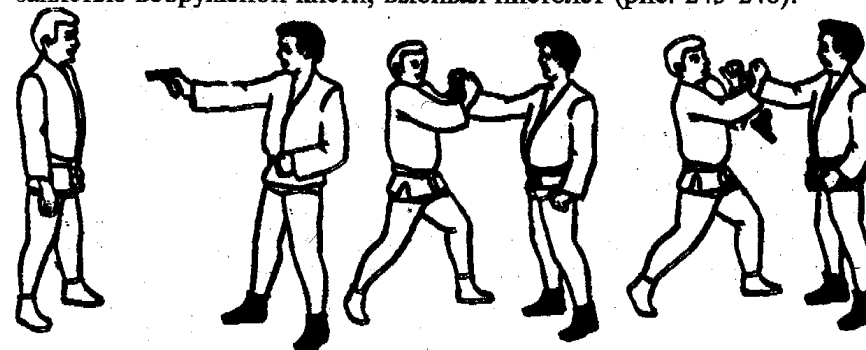
Повернуться влево, одновременно отбив вооруженную руку левым предплечьем (рис. 241). Обхватить кисть противника обеими руками, надавив большими пальцами на крайние фаланги безымянного пальца и мизинца (рис. 242). Провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 243).



(рис. 242-243)

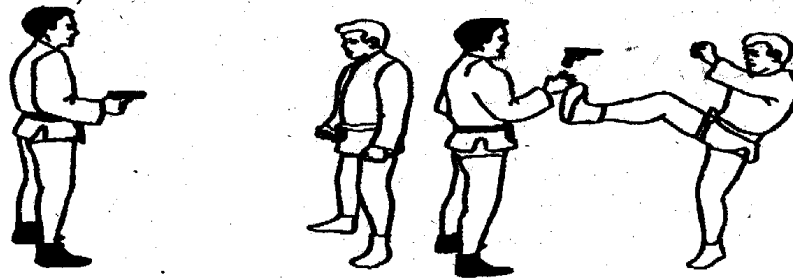
Противник угрожает пистолетом, направленным в грудь (рис. 244).

Шагнув вперед, ударить левой рукой снаружи, а правой изнутри по запястью вооруженной кисти, выбивая пистолет (рис. 245-246).



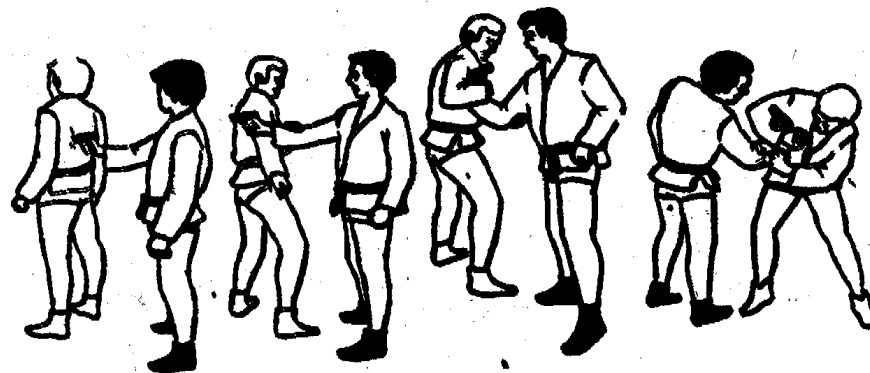
(рис. 244-246)

Противник угрожает пистолетом, направленным в грудь (рис. 247). Выбить оружие ударом ноги снизу вверх по вооруженной кисти (рис. 248).



(рис. 247-248)

Противник угрожает пистолетом, направленным в спину (рис. 249). Повернувшись по часовой стрелке, отвести правым плечом или предплечьем вооруженную руку (рис. 250).левой рукой надавить сверху на локтевой сгиб, а правой зажать вооруженную руку (рис. 251-252) между плечом и предплечьем. Вызывая болевые ощущения в лучезапястном суставе, бросить противника на спину и отобрать оружие.



(рис. 249-252)

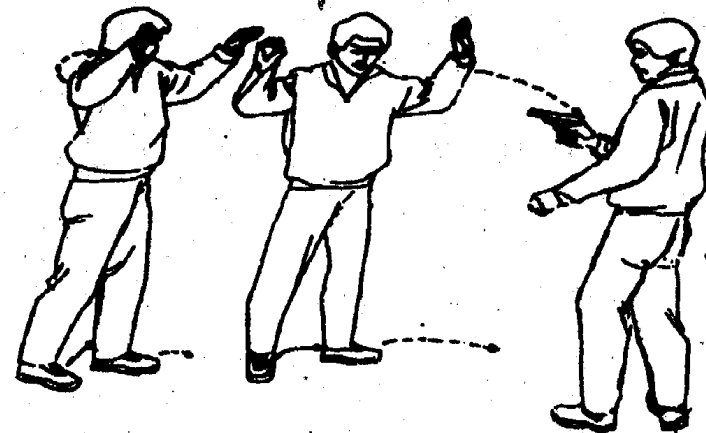
Противник угрожает пистолетом, направленным в голову сбоку (рис. 253).

Отвести вооруженную руку левым предплечьем, одновременно повернувшись по часовой стрелке и отклонив назад голову (рис. 254). Обхватив вооруженную кисть нападающего двумя руками (рис. 255), провести бросок кисти наружу и отобрать оружие.

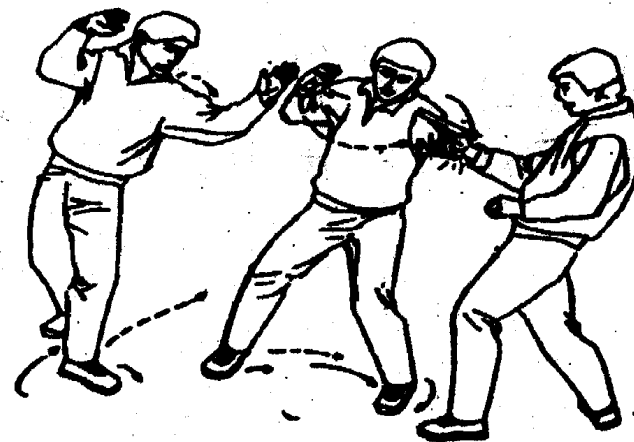


(рис. 253-255)

В случае, когда бандит попеременно направляет свой пистолет на вас и на вашего партнера, в тот момент, когда противник начал отводить пистолет от вас, быстро перенести левую ступню на шаг вперед, левой рукой схватить руку с пистолетом и с силой отвести ее вперед - наружу. Одновременно левой ногой сделать шаг вперед, правой ногой также подшагнуть вперед, левую ступню выдвинуть вперед, развратиться туловищем вправо на 180 градусов и стать спиной к противнику, правой рукой схватить ствол пистолета и отвести его влево, подать вверх и вывернуть, схватить левой рукой запястье противника, помочь правой руке вырвать пистолет. Напарнику быстро подойти сзади, просунуть через плечо правую руку, предплечьем зажать горло противника, вдвоем сковать его (см. рис. 256, 257, 258, 259).



(рис. 256)



(рис. 257)

Требования: сделать шаг вперед и нанести удар по держащей пистолет правой руке противника следует точно, вам и вашему партнеру необходимо быстро уйти с линии выстрела. Вырывать пистолет следует быстро и решительно, зажимать горло следует достаточно жестко.



(рис. 258-259)

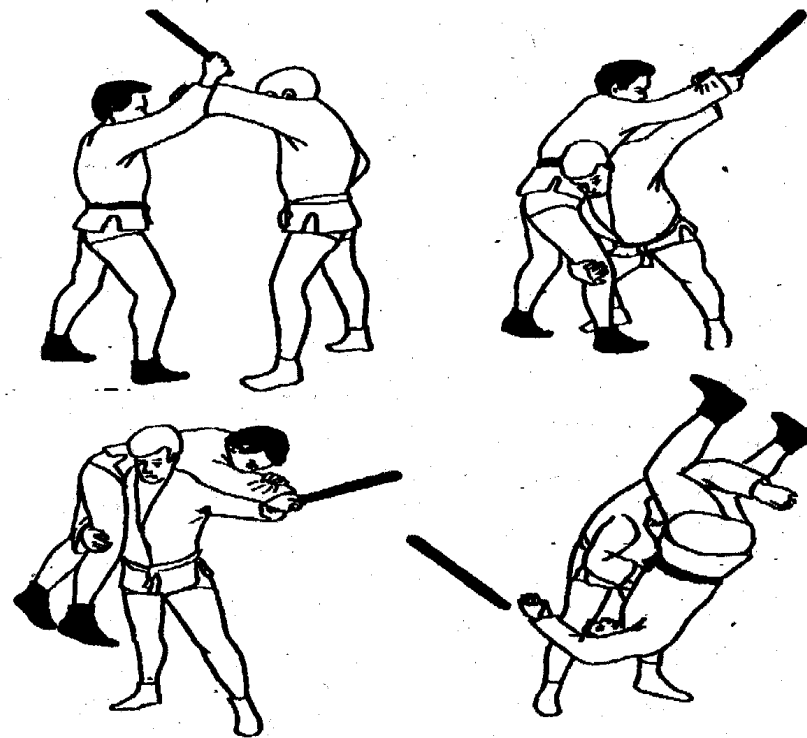
Глава 7. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ

Надо учитывать, что противник может наносить палкой как удары, так и уколы.

Колющее движение проводится, как правило, при хвате палки двумя руками за ее середину и конец. Хват двумя руками за середину палки позволяет наносить удары обоими концами. Хват за концы короткой палки может указывать, что целью атаки является удушение противника.

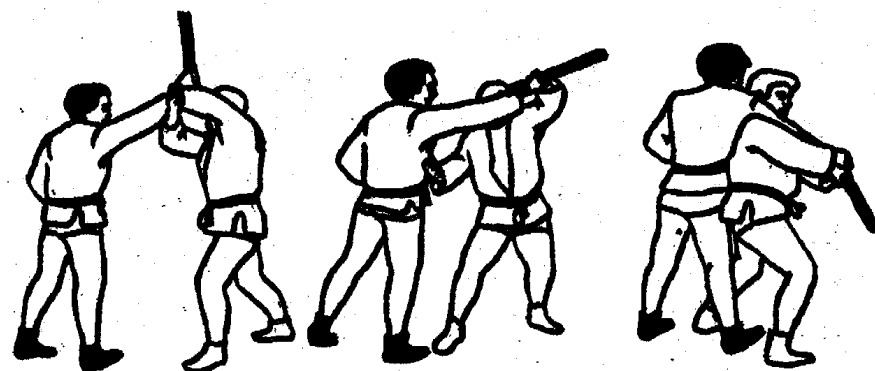
Для защиты от ударов палкой используются те же защитные блоки, что и в защите от удара ножом. Отличием является то, что при защите можно атаковать не только вооруженную руку, но и само оружие (палку).

Противник наносит удар палкой сверху. Поставить блок левым предплечьем. Захватить одежду на рукаве нападающего (рис. 260). Потянув за захваченную руку вперед, подсесть под него так, чтобы правое плечо упиралось в нижнюю часть его живота (рис. 261). Поднять противника на плечи (рис. 262). Вращаясь по часовой стрелке, сбросить его с плеч (рис. 263).



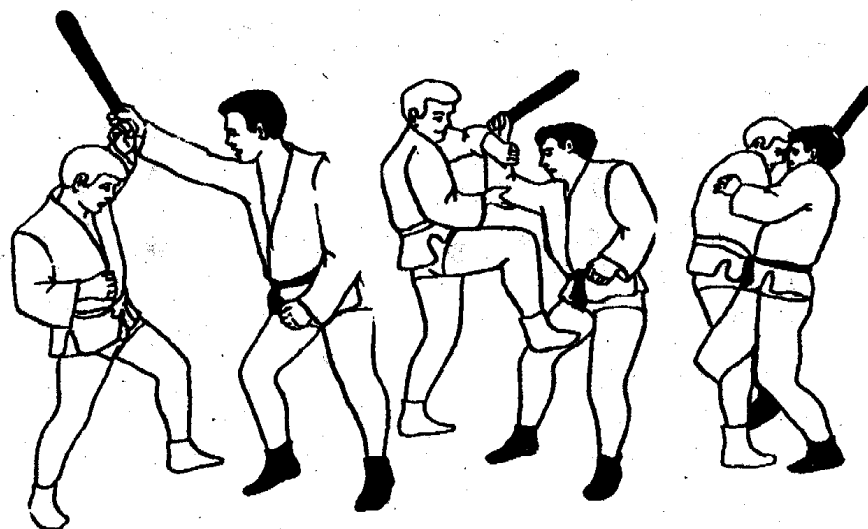
(рис. 260-263)

Противник наносит удар палкой сверху. Поставить крестообразный блок предплечьями (рис. 264). Захватить левой рукой запястье вооруженной руки (рис. 265). Подвернуться под противника так, чтобы его подмышечная впадина оказалась на плече самбиста, а вооруженная рука была развернута ладонью вверх. Провести рычаг локтя через плечо (рис. 266).



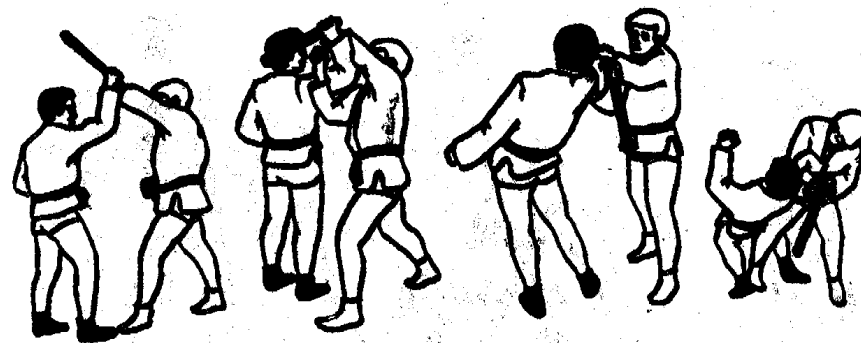
(рис. 264-266)

Противник наносит удар палкой сверху. С шагом вперед поставить блок левым предплечьем (рис. 267). Захватить левой рукой одежду на рукаве нападающего, а правой снизу его локоть. Нанести удар правой ногой в низ живота (рис. 268). Провести рычаг локтя наружу с задней подножкой (рис. 269).



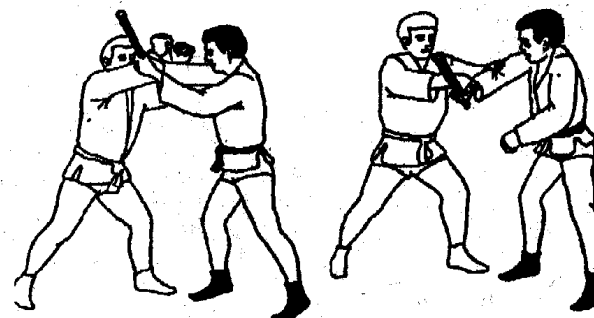
(рис. 267-269)

Противник наносит удар палкой сверху. Сделать левой ногой шаг вперед и поставить блок левым предплечьем (рис. 270). Пропустить правую руку под плечом вооруженной руки и соединить кисти на запястье (рис. 271). Поднимая правый локоть вверх и надавливая на запястье левой рукой (рис. 272), поставить правую ногу позади ног противника и, наклоняя вперед корпус, провести бросок (рис. 273).

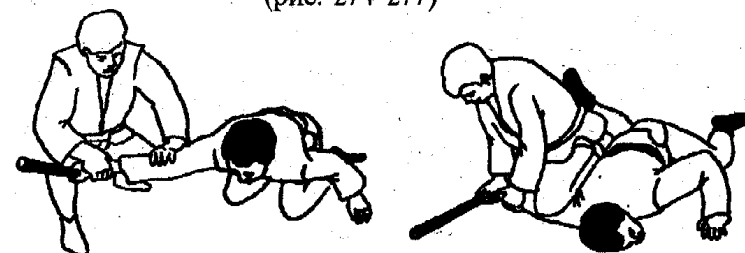


(рис. 270-273)

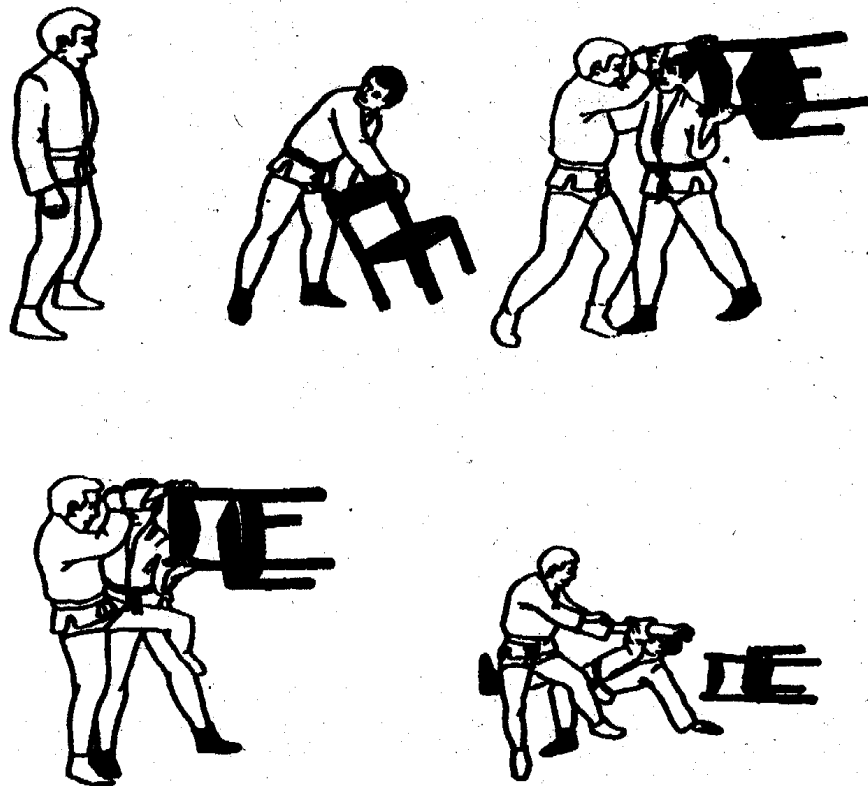
Противник бьет палкой наотмашь. С шагом правой ногой вперед, поставить двойной блок предплечьями (рис. 274). Правой рукой захватить вооруженную руку за запястье, а левой надавить снизу на локтевой сустав (рис. 275), заставляя упасть лицом вниз (рис. 276). Прижав левым коленом плечо противника, отобрать оружие (рис. 277).



(рис. 274-277)



Противник пытается ударить стулом. Лево́й ногой сделать шаг вперед и одновременно захватить обеими руками правую руку атакующего (рис. 278). Провести бросок задней подножкой (рис. 280-281).



(рис. 278-281)

Противник пытается ударить стулом. Лево́й ногой сделать шаг вперед, поставить ее рядом с ногой нападающего или за ней (рис. 282). Повернувшись по часовой стрелке, захватить подколенные сгибы его ног (рис. 283). Движением рук вверх опрокинуть атакующего (рис. 284).



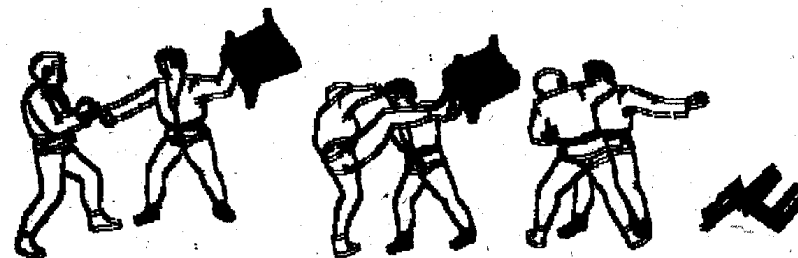
(рис. 282-284)

Противник замахивается стулом для удара сверху. Опережая удар, сделать шаг левой ногой вперед и захватить руки атакующего за локтевые суставы (рис. 286). Поворачиваясь по часовой стрелке, провести бросок через спину (рис. 287-288).



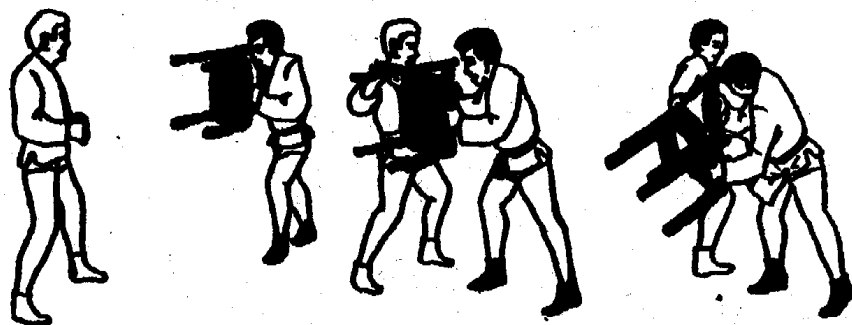
(рис. 285-288)

Противник наносит удар стулом, держа его в левой руке. Провести встречный удар-блок стопой по предплечью вооруженной руки, заставляя атакующего выронить стул. Прием можно закончить ударом локтя в голову (рис. 289-291).



(рис. 289-291)

Противник наносит тычковый удар стулом. Отвести руками стул в сторону и ударить ногой в низ живота (рис. 292-294).



(рис. 292-294)

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЕДЕНИЮ РУКОПАШНОЙ СХВАТКИ

1. Вступая в рукопашный бой (независимо от количества противников), нужно быстро оценить обстановку и выработать дальнейший план действий: маневр, последовательность действий, точки поражения.

2. Опасайтесь недооценить противника. всегда считайте его опасным. Помните, что даже неопасный по внешнему виду противник может владеть хотя бы одним неизвестным вам приемом.

Вместе с тем не переоценивайте противника и не бойтесь его. Любой, даже самый сильный противник (что делает его самоуверенным) имеет уязвимые места.

3. Победа над противником возможна только тогда, когда его силе обороняющийся противопоставляет силу, ловкость, решительность и хитрость.

4. Защита не должна быть чересчур ранней, так как это позволяет противнику вовремя сориентироваться и предпринять новую атаку. Защищаясь, старайтесь выводить противника из равновесия (чтобы он провалился), используя это для быстрой контратаки.

5. Быстрая победа достигается в результате поражения нервных центров противника. В некоторых случаях важную роль в достижении победы может сыграть громкий крик.

6. Не проводите ни одного приема приблизительно или вполсилы, так как результат рукопашной схватки заключается в уничтожении или захвате противника.

7. В ходе обучения не стремитесь овладеть в равной мере всем арсеналом приемов. В совершенстве необходимо владеть немногими приемами, используемыми в разных фазах рукопашного боя. Эти приемы должны соответствовать вашей физической подготовке и темпераменту.

8. Необходимо соразмерить выбор способа и силы контратаки со степенью угрозы для обороняющегося. Обезвредив противника, не теряйте бдительности и будьте готовы к возможной новой схватке.

9. В ходе боя сохраняйте ясную голову. Неразумный гнев ведет к напряжению мышц, к потере техники и снижению эффективности приемов рукопашного боя.

Во всех видах боевых единоборств тренировочно-подготовительные процессы, кроме упражнений на гибкость и реакцию, включают также комплексы для развития силы. Никакие "секретные" и чудодейственные приемы не помогут, если выполняет их человек слабый, не обладающий необходимой физической мощью. И речь тут идет прежде всего о развитии мускулатуры функциональной, а не о формировании ее эффектного внешнего вида.

Силовые упражнения в военных искусствах и боевых единоборствах имеют иные задачи, нежели, например, в культуризме. Они делают акцент на повышение выносливости мышц, на способность их быстро напрягаться и расслабляться, что особенно важно при нанесении удара и защите. Отсюда требование: силовые упражнения, о которых пойдет речь, должны выполняться в быстром темпе (Естественно, после хорошей разминки), что позволяет нарастить именно физическую мощь.

Перед выполнением комплекса этих упражнений необходимо активно разогреть мышцы. Пассивного разогрева, осуществляемого медленными упражнениями с отягощениями, в этом случае недостаточно. Бойцу-рукопашнику важно работать не только над силой, но и над скоростью выполнения упражнений, приемов или ударов. Ведь, как известно, энергия удара прямо зависит от скорости перемещаемой массы.

Силовые занятия надо проводить вне основных тренировок, регулярно, а главное - четко дозировать их, не "перекачиваться".

Программа силовых упражнений не может быть реализована без минимума специальных средств: гантелей, эспандера, штанги. Не обойтись и без помощи партнера.

Силовые упражнения стратегически направлены на решение двух главных задач. Первая - общее укрепление тела, прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что способствует быстрому восстановлению организма после нагрузок. Второе - формирование способности на так называемый энергетический взрыв, то есть умения использовать силовые возможности организма человека для максимальной мобилизации при выполнении какого-либо приема или трудного упражнения. Усилие при этом должно быть кратким, но очень мощным.

Существуют два типа силовых упражнений: изотонические и изометрические. В первом случае речь идет о напряжении, которое возникает при динамических движениях. Такие упражнения хорошо разогревают и увеличивают мощность мышц, требуя постоянного напряжения на протяжении всей амплитуды движений. Изометрические упражнения выполняются в статических позах. Мышцы интенсивно напрягаются на несколько секунд (как правило, не более 10-15), а затем расслабляются. Этими упражнениями нельзя злоупотреблять. Никогда не применяйте их, если вы как следует не разогрелись. В противном случае неизбежны перенапряжения и травмы связок. Выполнять изометрические упражнения можно как в одиночку, так и с партнером, что эмоционально обогащает тренировки.

При выполнении изотонических упражнений следует помнить, что число подходов не должно превышать 4-6 и не включать более 10-12 повторений в каждом подходе. Для изометрического комплекса максимально допустимое число подходов - 3-4 и соответственно - максимальное число повторений в каждом подходе - 5-8 раз.

А теперь - упражнения

1. Лежа на полу на спине поднять правую ногу вверх, в колене не сгибать. Выполняем маховые движения вправо и влево до касания стопой пола. Затем меняем ногу.

2. Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и очень сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки упираем в пол перед собой. В этом исходном положении меняем ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола.

3. Лечь на спину и принять вертикальное положение тела ногами вверх. Опираемся на локти, лопатки и голову. Руками беремся сзади за пояс. Одна нога выпрямлена вверх, другая согнута. Резкими движениями выбрасываем согнутую ногу вверх, одновременно сгибая другую. Пальцы выпрямленной ноги потянуты на себя.

4. Стоя на одной ноге, другую выпрямляем вперед. Затем приседаем на опорной ноге. Затем меняем ногу.

5. Из положения "сидя на корточках", пятки прижаты к полу, выпрямляемся, делаем мощное маховое движение ногой с максимальной амплитудой. Затем меняем ноги. После каждого маха-удара возвращаемся в исходное положение.

Приведенные выше упражнения развивают и укрепляют мышцы ног, особенно мышцы и связки бедра, что особенно важно при выполнении приемов ногами.

6. Различные виды отжиманий от пола на кулаках, на пальцах, с широко разведенными в стороны руками. Есть упражнения с хлопком, которое выполняется следующим образом: в упоре лежа на ладонях резко оттолкнуться от пола, сделать хлопок и вернуться в исходное положение.

7. Лежа на животе в упоре на кулаках выполняем маховые движения ног назад-вверх, не сгибая их в коленях. Упражнение можно комбинировать с отжиманием от пола на кулаках. Выпрямление ног синхронизируем со сменой ног.

8. Встать на корточки, руками упереться в пол. Ноги вместе, колени между локтей. Резким движением выбросить ноги назад как можно выше. В максимальной точке движения ноги должны быть выпрямлены. Спина чуть прогнута назад, а после того, как ноги вновь коснутся пола, выгибаемся назад до предела. Затем подскоком возвращаемся в исходное положение.

9. Колени согнуты, голова закинута назад, руки упираются в пол за головой. Встать на мостик, максимально выгнуть спину, подтягивая ноги к себе. Как только заняли это исходное положение, сгибаем руки и выполняем движение туловища вперед-назад. Как вариант возможно упражнение, когда спортсмен стоит на мостике на голове, так называемый борцовский мост.

10. Ноги поставлены шире плеч, наклоняемся вперед и упираемся

головой в пол, подстраховывая для начала себя руками. Приняв "положение треугольника", сжимаем руки замком за спиной. Движения выполняем вперед-назад и вправо-влево.

11. Лечь на живот, руки за голову. Партнер держит ваши ноги (если вы работаете самостоятельно, роль партнера может выполнить любой упор - шведская стенка, скамья и т.п.). Максимально прогнуться назад и в принятом положении поворачивать корпус вправо-влево. После каждого подхода ложимся на живот и расслабляемся не более минуты.

Большое значение имеют упражнения на развитие мышц брюшного пресса, косых мышц живота.

12. Лежа на спине, развести руки в стороны ладонями вниз и поднять ноги вверх, не сгибая коленей. Положить выпрямленные ноги вправо, затем влево. После каждого подхода лечь и расслабиться в течение 15-30 секунд. Такие же расслабления повторять и в следующих упражнениях для косых мышц живота.

13. Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой. Сложиться, одновременно оторвав и ноги и корпус от пола. Сделать хлопок руками под коленями и снова лечь в исходное положение. Ноги в коленях не сгибать.

14. Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимаем прямые ноги вверх под углом 90 градусов.

15. Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги вытянуты вперед, поднимаем торс вперед до угла 90 градусов.

Теперь несколько слов о том, как исполняются изометрические упражнения и что они дают спортсмену, занимающемуся рукопашным боем. Прежде всего они без дополнительных отягощений прекрасно укрепляют мышцы. Статические напряжения, то есть работа мышц без движения, включают все мышечные ткани в работу по достижению максимального усилия. При этом тратится большое количество энергии, а движения, как такового, нет, что позволяет проводить тренировки в совершенно "спартанских" условиях. Напряжение должно быть максимальным в течение 10 секунд. Если к этому виду тренировок обращаться регулярно, правильно чередуя работу и отдых, результаты проявятся очень быстро. Но надо помнить, что изометрические упражнения сопровождаются большими нагрузками на сердечно-сосудистую систему. Поэтому они неприемлемы для неподготовленных в физическом отношении людей. И потому начинать их надо с кратковременных серий.

16. Стоя в свободной позе сцепить руки за спиной. Затем начать растаскивать руки в стороны.

17. Свободная поза. Полусогнем одну руку в локте, другую кладем сверху, захватив за запястье. Пытаемся поднять полусогнутую руку вверх.

18. Лежа на спине, ноги выпрямлены, пытаемся поднять корпус вверх, преодолевая сопротивление партнера, упершегося рукой в вашу грудь.

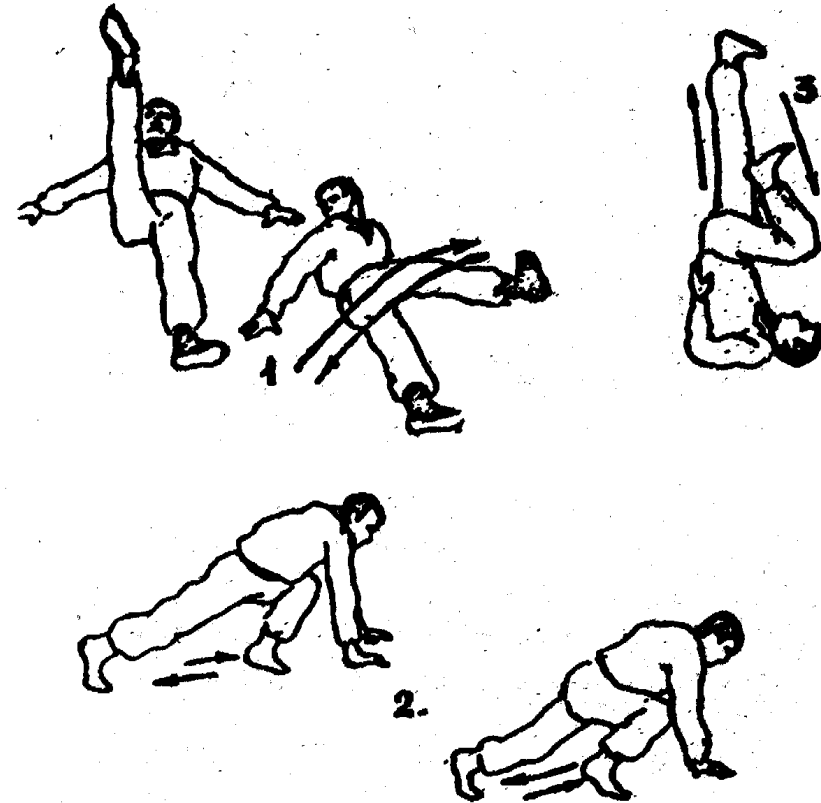
19. То же самое, но только лежа на животе.

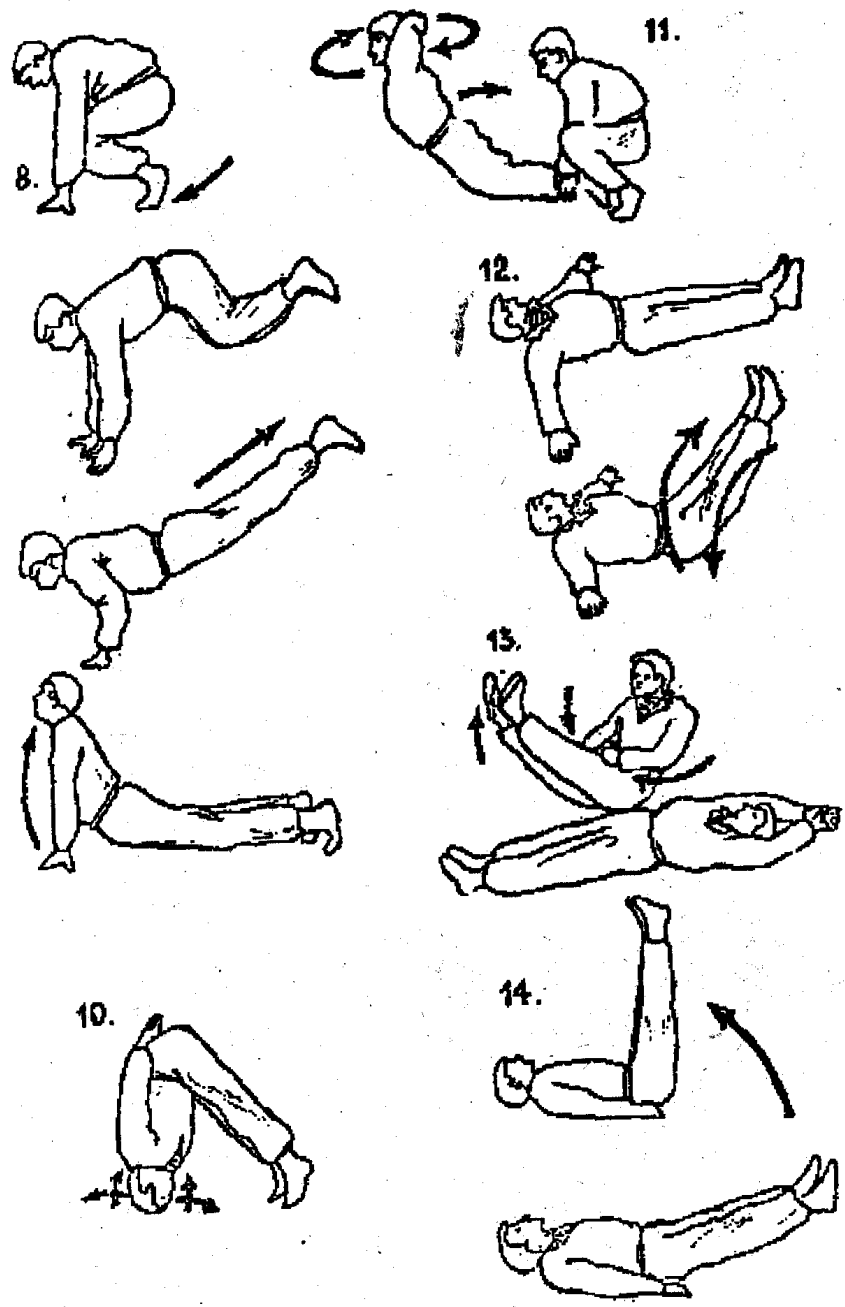
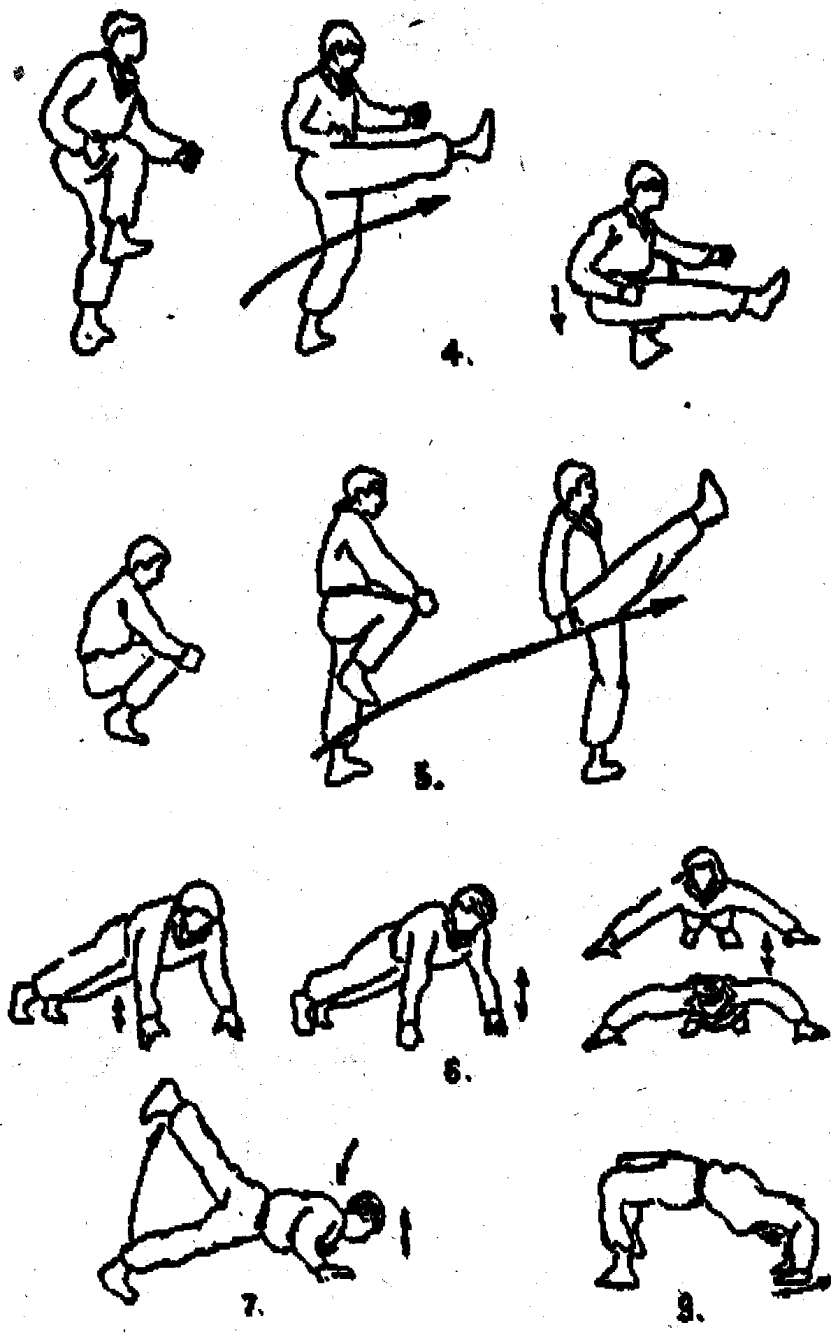
20. Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, попытаться разогнуть их вверх. Партнер же, захватив ваши руки за запястья, своими руками не дает сделать этого.

21. Из упора лежа попытаться отжаться, преодолевая сопротивление партнера, который упирается руками вам в спину.

К этим упражнениям можно добавить другие, более простые, без участия партнера. Например: попытаться сдвинуть стену, уперевшись в нее руками; попытаться согнуть или сломать металлический прут или толстую палку, взявшись руками за концы; попытаться раздавить любой твердый предмет, сжимая его ладонями.

Такого рода упражнений можно придумать множество, если призвать на помощь фантазию.





15.



16.



17.



18.



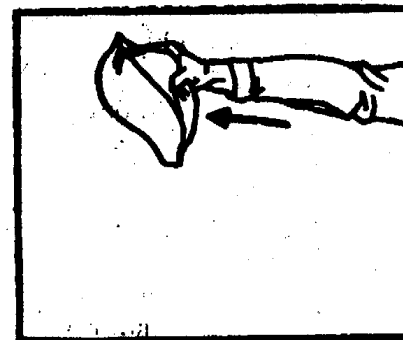
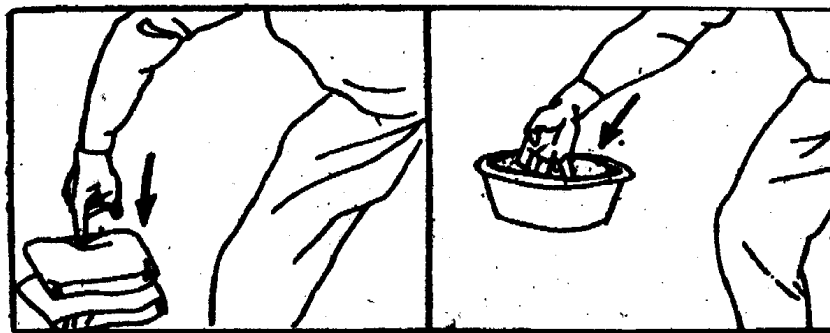
19.



20.



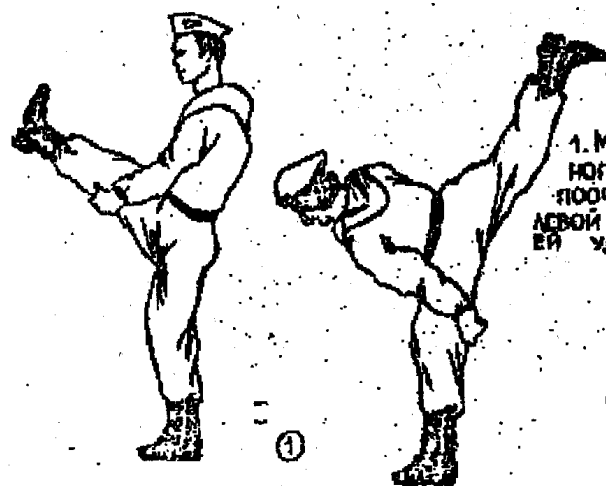
21.



(рис. 22-24)

Пальцы. Играют в рукопашной схватке роль авангарда. Поговорка “кулак не может того, что может ладонь, а ладонь не может того, что могут пальцы”, подчеркивает ту важную роль, которую могут сыграть пальцы. У них большая ударная сила, быстрые движения, они легко достигают глубоко расположенных мест. Поэтому в Китае во время соревнований в целях безопасности запрещены удары пальцами по глазам, горлу. В схватке обычно используют два пальца (указательный и средний) или же сжатые вместе четыре пальца. Кончиками пальцев наносятся колющие, тыкающие, захватывающе-вырывающие удары в костные швы или в глаза, горло и др. Тренировки представляют собой многократное повторение колющих ударов пальцами в мешок с песком, ведро с рисом, а также и других упражнений (рис. 22-24).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. МАХОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ
НОГАМИ ВПЕРЕД-НАЗАД
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПРАВОЙ
ЛЕВОЙ НОГОЙ С ИМИТАЦИ-
ЕЙ УДАРА.



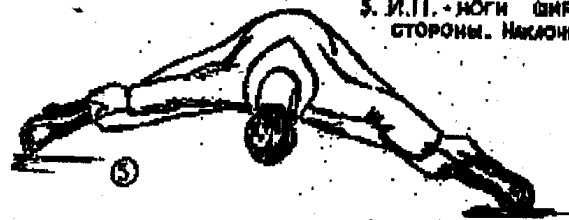
2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ
ОТВЕДЕНИЕ НОГ
В СТОРОНЫ.



3. И.П. - СТРОЕВАЯ
СТОЙКА. ГЛУБОКИЕ
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД
С КАСАНИЕМ
ЛБОМ КОЛЕНЕЙ.



4. И.П. - СИДЯ. ТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ

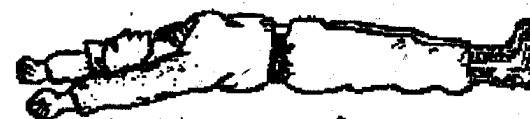


5. И.П. - НОГИ ШИРОКО РАЗВЕДены В
СТОРОНЫ. НАКЛОН ВПЕРЕД.

6. И.П. - СИДЯ, НОГА В СТОРОНУ
НАКЛОНА ВЫПРЯМЕНА, ДРУГАЯ
СОГНУТА В КОЛЕНЕ. НАКЛОН ПО-
СЛЕДОВАТЕЛЬНО К ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГЕ.



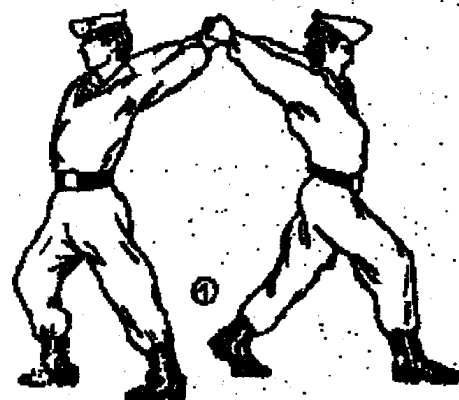
7. И.П. - СИДЯ НА КОЛЕНАХ.
НАКЛОН НАЗАД.



8. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПРИНЯТИЕ ПО-
ЛОЖЕНИЙ: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ
ВВЕРХ И СИДЯ, СОГНУВШИСЬ, ЛАДНИ
РУК ДОСТАЮТ НОСКИ НОГ.



УПРАЖНЕНИЯ В ДВОЕМ

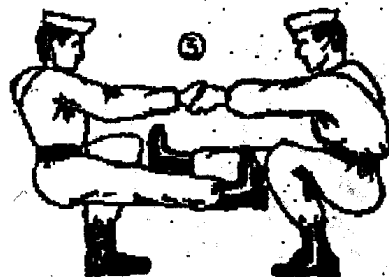


1. И.П. - стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. Выпад вперед одной ногой.

4. И.П. - сидя, ноги согнуты, разведены с помощью партнера; наклон вперед.

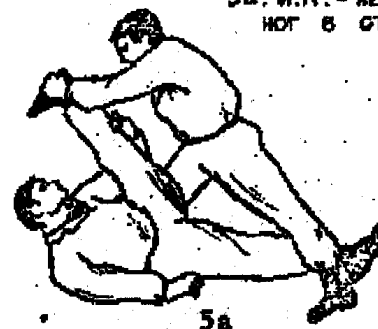


2. И.П. - стоя рядом, взявшись руками за голову и вниз. Выпад в стороны.



3. И.П. - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Приседание на одной ноге.

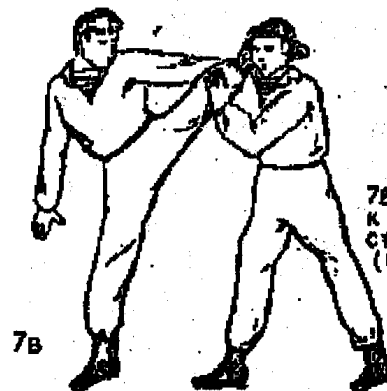
5а. И.П. - лежа на спине, отведение ног в сторону с помощью партнера.



6а. И.П. - стоя лицом друг к другу, поднимание ног вверх с помощью партнера (нога на его плече).

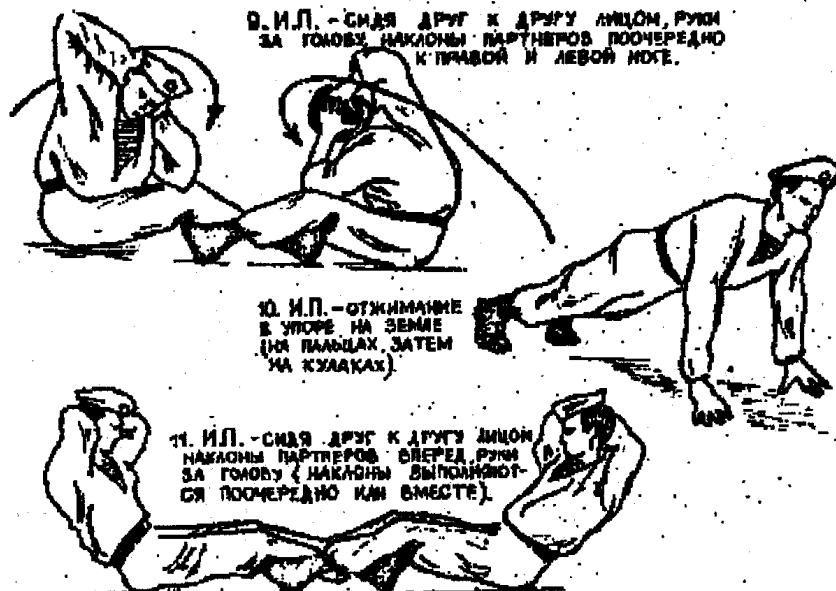


7а. И.П. - стоя боком друг к другу, отведение ног в сторону с помощью партнера (нога на его плече).

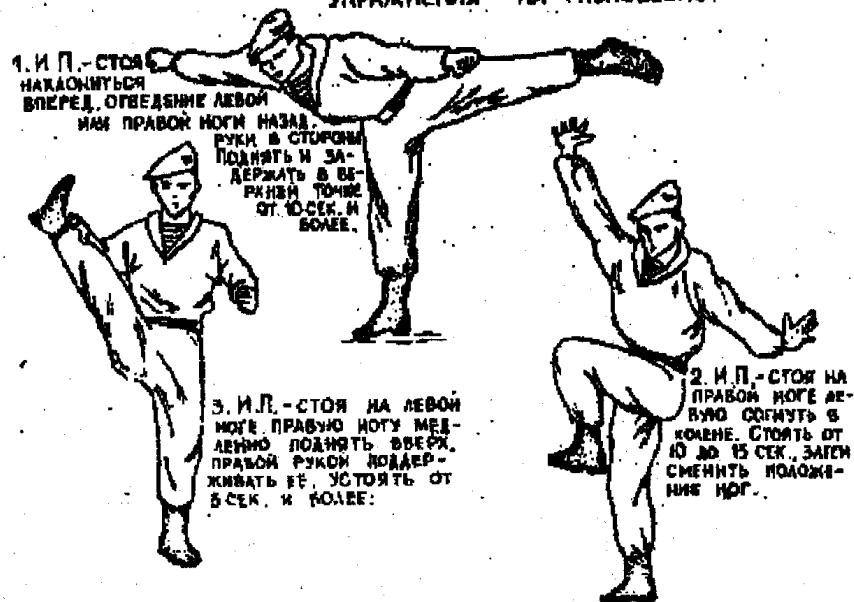


8а. И.П. - сидя друг к другу спиной, руки согнуты в локтях и сомкнуты. Поочередные наклоны вперед.





УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ



ПРОВЕДЕНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Содержание основной части занятия составляют изучение приемов рукопашного боя и действий, а также комплексная тренировка. В основную часть включаются, как правило, обучение занимающихся 2-4 новым приемам и совершенствование в ранее изученных приемах в различных сочетаниях.

В процессе обучения занимающихся отдельному приему рукопашного боя выделяются три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка. Основной этап - тренировка, а ознакомление и разучивание осуществляется лишь на первой стадии обучения. Самостоятельным этапом в какой-то мере является лишь ознакомление с приемом, на который отводится 2-3 минуты. Разучивание и тренировка представляют собой целостный педагогический процесс по овладению двигательным актом, между ними отсутствует резкая грань.

В повседневной практике обучения обычно принято условно считать, что разучивание заканчивается тогда, когда обучаемые могут в целом воспроизвести технику приема. В процессе тренировки проводится дальнейшее совершенствование техники приема, формирование прочного двигательного навыка и развитие качеств и способностей применять его в различных условиях и обстановке.

Основная цель ознакомления состоит в создании у обучаемых правильного, целостного представления о разучиваемом приеме и технике его выполнения.

В процессе ознакомления используются словесный метод и метод практического показа, которые должны нацелить обучаемых на осознанное изучение приема, вызвать желание овладеть техникой приема.

Правильное название приема, с одной стороны, способствует овладению занимающимися терминологией рукопашного боя, а с другой - формирует определенное начальное представление о нем, которое в дальнейшем конкретизируется. Показ приема в боевом темпе создает четкое зрительное представление о нем, укрепляет интерес к овладению им и служит образцом для подражания в дальнейшем. Показ может проводиться и помощниками руководителя занятия, если они хорошо подготовлены. В этом случае руководитель занятия должен сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники приема. Для того, чтобы показ создал полное зрительное представление о приеме, его нужно демонстрировать как в одну, так и в другую сторону, а личный состав располагать таким образом, чтобы прием был виден, особенно его главные элементы, всем обучаемым.

Важно при ознакомлении с приемом указать на то, в каких случаях он может быть применен в рукопашной схватке с противником. Указание может дополняться практическим показом с демонстрацией конкретных ситуаций. Это будет побуждать занимающихся к сознательной деятельности в процессе обучения. В заключении ознакомления необходимо кратко объяснить технику приема, использовать при этом точную терминологию. Детально разбирать технику приема нецелесообразно, так как обучаемым трудно будет запомнить отдельные мелкие детали и это не позволит им сосредоточить внимание на главном в технике. Изложение техники должно сопровождаться пока

зом в медленном темпе или подразделениям в зависимости от того, какой метод разучивания будет избран. В конце рассказа необходимо указать на главные элементы техники приема и по мере необходимости провести дополнительный показ с акцентом на них.

В процессе разучивания происходит формирование у обучаемых новых двигательных навыков для ведения рукопашной схватки с противником.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности приема разучивание может проводиться следующими методами: целостного выполнения приема; расчлененного выполнения по разделению или частям; с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

Разучивание методом целостного выполнения проводится тогда, когда прием по своей структуре прост, доступен обучаемым для выполнения в целом, либо когда выполнить прием по-другому нельзя. Как правило, этот метод используется при разучивании изготоек к бою, защит и других простых приемов. Сущность данного метода состоит в том, что разучивание приемов рукопашного боя проводится путем многократного их выполнения вначале в медленном темпе в простых условиях, а затем в постепенно убыстряющемся темпе, доводя его до боевого, в разнообразных условиях и обстановке как по команде руководителя занятия, так и самостоятельно.

Метод разучивания приема по разделению (частям) применяется в том случае, если прием сложный, его можно применять с остановками, не нарушая основную двигательную структуру. Особенность его состоит в том, что в процессе разучивания проводится последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой - позволяет руководителю занятия осуществлять постоянный контроль за действиями обучаемых и уточнять детали техники приема. Необходимо помнить, что деление целостного приема следует проводить на основе квалифицированного анализа техники. Каждая часть должна представлять собой логически завершенную, относительно самостоятельную двигательную структуру и не превращаться в очень мелкие изолированные двигательные действия. В дальнейшем объединение делений (частей) осуществляется последовательным присоединением их друг к другу или к основному элементу приема. После отработки приема по разделению нужно приступить к разучиванию его в целом в медленном и постепенно убыстряющемся темпе. Этот метод применяется при разучивании болевых приемов, уколов штыком и ударов прикладом, обезоруживаний, отдельных бросков, удушений и других приемов.

Метод разучивания приема с помощью подготовительных (подводящих) упражнений применяется в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а расчленить на части невозможно или если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к разучиванию приема в целом или по разделению.

В заключение прием отрабатывается самостоятельно обучаемыми. В процессе самостоятельной отработки каждый занимающийся индивидуально выбирает темп выполнения приема, отрабатывает отдельные детали техники и должен стремиться к выполнению приема в боевом темпе.

Основное внимание обращается на закрепление навыка путем многократного выполнения приема. Руководитель занятия в это время исправляет индивидуальные ошибки в технике выполнения приема, побуждает обучаемых к сознательной работе по изучению приема.

Основная цель тренировки заключается в многократном выполнении разученного приема в постепенно усложняющейся обстановке и в разнообразных условиях с задачей довести качество его исполнения до автоматизма. На данном этапе обучения достигается качественное овладение двигательным навыком до такой степени, которая бы обеспечивала его практическое применение в реальных условиях рукопашной схватки, а также высокий уровень развития физических и специальных качеств и воспитания волевых качеств.

Сформированный при разучивании навык еще не обладает устойчивостью к различным специфическим условиям, в которых возможна рукопашная схватка. Поэтому в процессе тренировки закрепляется сформированный двигательный стереотип, лежащий в основе навыка и вместе с этим увеличивается вероятность выполнения приема в различных условиях. В ходе тренировки должны максимально усложняться обстановка и условия выполнения различных упражнений, обучаемым следует предоставлять возможность проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач.

Тренировка как правило, проводится потоком или в виде учебной схватки (круговой тренировки) на обусловленные или полубусловленные действия, без сопротивления "противника" или с сопротивлением (незначительным).

Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается путем:

- изменения исходных положений;
- выполнения приема на точность и быстроту;
- увеличения количества непрерывных повторений приема;
- выполнения приема в "другую" сторону (неудобную), на "другую" руку (ногу) и т.п.;
- ведение учебной схватки с различными партнерами (по весу, росту и т.п.);
- выполнения приема в сочетании с ранее изученными приемами (связки приемов, следующие одна за другой) на фоне значительных физических нагрузок как на специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности;
- внезапного изменения условий тренировки (действия по командам и сигналам в зависимости от поведения "противника" и т.п.);
- выполнения в ограниченном пространстве (узких местах, траншеях, помещениях, на уменьшенной площади опоры на высоте и т.п.);
- включения в тренировку соревновательного метода с различным оружием и другими подручными средствами.

Дальнейшее совершенствование обучаемых в выполнении приемов рукопашного боя проводится в процессе комплексной тренировки, которая должна организовываться на каждом занятии в конце основной части. Ее цель - закрепление навыков в выполнении изученных приемов рукопашного боя в усложненной обстановке, а также развитие и совершенствование у занимающихся физических, специальных и психических качеств.

Основными задачами комплексной тренировки являются:

- совершенствование навыков в выполнении изученных приемов и действий в условиях единоборства;
- развитие и совершенствование ловкости, быстроты в действиях, силы и выносливости;
- воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости;
- формирование способности вести рукопашную схватку с противником, выбрать нужную дистанцию для нападения и отражения атаки, умело маневрировать, правильно строить тактику единоборства.

В содержании комплексной тренировки обязательно включаются приемы рукопашного боя в действии, изученные на данном занятии и выполняемые в сочетании с приемами и действиями, освоенными на предыдущих занятиях. Комплексная тренировка организуется в составе подразделений и проводится двумя основными методами, последовательным (поточным) выполнением приемов и действий и в виде учебной схватки на обусловленные, полубоусловленные и необусловленные действия.

В первом варианте занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на военнослужащих, заранее расставленных на точках, обусловленные или полубоусловленные приемы и действия. Вместе с этим на данных точках можно проводить и кратковременные учебные схватки. Как правило, военнослужащие выставляются на 4-5 точек.

На занятиях по изучению приемов боя с автоматом комплексная тренировка включает выполнение упражнений в нанесении уколов штыком без отбивов и с отбивами, ударов прикладом и магазином по группам чучел на бегу с преодолением препятствий и метанием гранат.

При проведении тренировки в виде учебной схватки (единоборство в парах) занимающиеся располагаются в двухшеренговом строю лицом друг к другу на увеличенных интервалах. В ее содержание включаются парные боевые упражнения, выполняемые сначала одной, затем другой шеренгами занимающихся. Простейшими видами единоборства также могут быть следующие:

- вытолкнуть "противника" из площади или свалить его, применяя бросок;
- захватить "противника" в процессе борьбы на болевой прием и удержать его;
- провести схватку невооруженного с "противником", вооруженными макетом оружия;
- провести бой: на макетах карабинов с мягким наконечником, с резиновыми ножами, а также с подручными средствами.

Развитие физических и психических качеств, воспитание волевых качеств.

В развитии физических и психических качеств ведущая роль принадлежит системе условно-рефлекторных связей человека, обеспечивающей формирование способностей организма к двигательной и психической деятельности.

Двигательная деятельность обучаемых в процессе занятий по рукопашному бою осуществляется по трем основным направлениям:

Формирование навыков для ведения рукопашной схватки, развитие физических и воспитание волевых качеств. Поэтому педагогическая деятельность руководителя занятий должна проявляться в обучении приемам и действиям рукопашного боя (техническая подготовка), в развитии и совершенствовании физических качеств (физическая подготовка в узком смысле понятия) и в воспитании волевых качеств и развитии психических качеств (психологическая подготовка).

На занятиях по рукопашному бою развитие и совершенствование всех основных физических, волевых и психических качеств осуществляется во взаимосвязи через обучение занимающихся. Однако следует иметь в виду, что качества определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека и не могут существовать вне движений и действий, они находятся в тесной взаимосвязи с двигательными навыками. Это необходимо учитывать в процессе обучения военнослужащих. Повышение разносторонней физической, волевой и психологической подготовленности зависит от наличия в упражнениях разнообразных действий, выполняемых многократно с большой физической нагрузкой в разнообразной и постепенно усложняемой обстановке.

Развитие и воспитание разнообразных качеств обучаемых достигается путем:

- использования специально подобранных упражнений и действий, в которых развиваемые или воспитываемые качества проявляются в наибольшей мере;
- методических воздействий, создающих условия для максимального проявления нужных качеств;
- определения и применения рациональных методов воздействия на психику обучаемых.

Обучение сложным техническим приемам рукопашного боя требует высокой концентрации внимания. Поэтому обучение наиболее сложным приемам необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда центральная нервная система еще не утомлена и находится в состоянии оптимального возбуждения после подготовительной части. Во многих случаях в тесной связи с тренировкой сложных технических приемов следует развивать ловкость, быстроту в действиях, а также уделять внимание воспитанию смелости и решительности.

Во второй половине основной части (т.е. комплексной тренировке) больше уместны упражнения для развития силы и выносливости, а также для воспитания настойчивости и упорства, выдержки и самообладания. Систематическое выполнение упражнений в усложненной

обстановке вырабатывает у занимающихся умение применять приемы в разнообразных быстро меняющихся условиях, воспитывает инициативу и находчивость, повышает эмоциональную устойчивость и в дальнейшем адаптирует организм к неблагоприятным факторам, возникающим в реальной рукопашной схватке. Поэтому руководитель занятия должен постоянно развивать у занимающихся понимание необходимости физической тренировки в усложненных условиях и вместе с этим создавать условия, обеспечивающие усложнение обстановки и повышение физической тренированности.

Весьма важным психологическим условием успешности тренировки является формирование у занимающихся установки на возможно лучшее выполнение каждого конкретного задания, поощряемое положительной оценкой руководителя. У каждого занимающегося возникает желание показать результаты не ниже результата своих товарищей. Такое стремление побуждает его работать на занятии в полную силу. Влияние конкретного задания на результаты обучения зависит от характера постановки этого задания, его словесной формулировки. Чем конкретнее и нагляднее задание, тем выше результаты. Но вместе с этим характерной особенностью занятий по рукопашному бою является повторность одних и тех же приемов и действий, в результате чего могут возникнуть такие отрицательные явления, как монотонность и однообразие в работе.

Монотонность - очень отрицательный психологический фактор. Однообразная скучная работа неизбежно ведет к снижению интереса к занятию, расслаблению волевых усилий и быстрому утомлению.

Важным средством преодоления этого отрицательного фактора на занятиях является разнообразие содержания и условий тренировки. Смена приемов и упражнений, обстановка их выполнения и методов тренировки способствует поддержанию интереса к занятию и вызывает перестройку процессов, протекающих как в центральной нервной системе, так и в организме в целом. Переключение от одних движений к другим в процессе занятий происходит на базе разнообразных ощущений. Такое разнообразие достигается особенно в процессе комплексной тренировки.

Важное методическое средство повышения эффективности занятий - применение соревновательного метода. Специфическими условиями соревнований являются интенсивные и даже максимальные физические и психические напряжения, совершенно необычные в повседневной жизни. Соревнованиям присуща новизна обстановки, экстремальность, дефицит времени на выполнение определенных двигательных действий, повышенная ответственность за быстроту и точность своих действий. Они побуждают показать как можно лучше результаты, что вынуждает занимающихся к энергичным и настойчивым действиям. Такие занятия обычно проходят с большим эмоциональным подъемом, интересно и увлекательно. Эмоциональный подъем, который возникает в результате соревновательного единоборства, способствует более мощным волевым усилиям. Все это создает благоприятные психологические условия для повышения качества и эффективности занятия.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

Основная часть занятия, как было указано выше, проводится в течение 65-85 минут, из которых как правило, в первые 65 минут отрабатываются отдельные приемы и действия рукопашного боя и в течение 20 минут проводится комплексная тренировка. В зависимости от подготовленности руководителя, количества занимающихся, инвентаря и особенностей места занятия могут применяться две формы проведения основной части: одновременная и сменная.

Одновременная форма проведения заключается в том, что все занимающиеся одновременно обучаются одним и тем же приемам или действиям под руководством руководителя занятия.

Преимущество этой формы проведения основной части состоит в возможности равномерно распределять время на отработку отдельных приемов в соответствии с их сложностью. Как правило, одновременная форма применяется при небольшой группе занимающихся или при наличии достаточного количества инвентаря, оборудования и тем занятия, позволяющего одновременно всему подразделению выполнить одни и те же приемы.

Сменная форма заключается в том, что группы в указанных для них местах в одно и то же время обучаются разным приемам или действиям. Через определенный промежуток времени по команде руководителя занятий меняются местами.

Комплексная тренировка проводится в составе всей группы (подразделения) руководителем в течение 20 минут.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

В заключительной части занятия руководитель должен стремиться привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. С этой целью необходимо постепенно снизить нагрузку, провести бег в медленном темпе, ходьбу, а также 2-4 упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием и дыхательные упражнения.

Далее руководитель занятия дает указание собрать инвентарь и построив группу, подводит итоги занятия. Время заключительной части 10 минут.

Педагогическое заключение состоит в краткой оценке деятельности и достижений занимающихся в решении поставленных задач, ориентации их на последующие занятия.

С точки зрения психологического стимулирования занимающихся необходимо добиваться возникновения у них положительных эмоций. Это должно помочь подготовить положительную установку на следующие занятия.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА - есть один из лучших способов по совершенствованию навыков к ведению рукопашных схваток, как правило, здесь применяются ранее изученные приемы, где каждый партнер через определенное время работает в центре обозначенного круга, что дает возможность партнеру испытать себя в схватках с партнерами разными по весу и росту, с разным уровнем технической и физической подготовленности.

В этом случае обучаемые быстрее почувствуют свои недостатки, приобретут уверенность, найдут рациональные пути для достижения конечной цели. В данной тренировке можно провести соревнование с определением лучших воинов по качеству проведения приемов. Каждый военнослужащий (партнер) проходит круг несколько раз в медленном темпе, затем в среднем и боевом. Руководителю занятия необходимо обратить внимание на соблюдение партнерами мер безопасности.

Такая тренировка способствует развитию технического мышления и творческому применению приемов, у военнослужащих воспитываются ценные морально-волевые качества и воля к победе.

В данной книге показано три варианта круговой тренировки:

- в первом варианте включаем нож и палку;
- во втором - нож и автомат;
- в третьем - нож, малую лопату и автомат.

Вторым способом по совершенствованию техники ведения рукопашных схваток является **ПОТОЧНЫЙ СПОСОБ**. Этот способ похож на круговую тренировку тем, что здесь применяются ранее изученные приемы и каждый партнер через определенное время проводит приемы с воинами потоком. Если мысленно представить, что вы преодолеваете препятствия или барьеры на какой-то дистанции.

В этом способе руководитель занятия указывает дистанцию расположения десантников, приемы нападения или защиты, оружие и обращает внимание партнеров на соблюдение мер безопасности.

СРЕДСТВА К ВЕДЕНИЮ РУКОПАШНОЙ СХВАТКИ БЕЗ ОРУЖИЯ УДАРЫ РУКОЙ И НОГОЙ. ЗАЩИТЫ

В рукопашном единоборстве может сложиться такая ситуация, когда десантник (военнослужащий) окажется без оружия. В этом случае удары рукой и ногой являются боевыми средствами достижения победы над противником. Эффективность их при соответствующей подготовке может быть достаточно высокой (когда удары наносятся в наиболее уязвимые части тела противника).

Удары рукой прямой удар начинается активным разгибанием сзади стоящей ноги с последующим вращением бедер и туловища, поступательным движением ударяющей руки, обратным движением другой руки и заканчивается мгновенной фиксацией в момент контакта с целью.

Удары ногой имеют ряд особенностей.

Важную роль играет сохранение устойчивого равновесия в момент удара, так как вес тела поддерживается только одной ногой. Сохранению равновесия препятствует также отдача, появляющаяся после удара. Для того чтобы сохранять устойчивое равновесие, следует напряжением мышц опорной ноги амортизировать отдачу от удара и держать верхнюю часть туловища почти перпендикулярно к поверхности.

Исходя из тактических соображений необходимо после удара быстро возвращать ногу в положение изготровки к бою. Это не даст возможности противнику захватить ее или подсесть опорную ногу.

После нанесения удара все биомеханические системы тела восстанавливают устойчивое положение или непосредственно переходят к другому движению.

Таким образом, эффективность ударов обеспечивается:

- сохранением устойчивого равновесия и твердой опоры в момент удара,
- достижением большой силы и скорости ударов, последовательным включением в движение больших мышечных групп и максимальной концентрации усилий в момент удара, сопровождаемого активным выходом.

В зависимости от прилагаемой массы удары могут быть тяжелыми и легкими (скоростными).

При тяжелых ударах в полной мере используется масса собственного тела, а в легких - максимальная быстрота всех звеньев ударной конечности.

Для нанесения бокового удара необходимо из боевой стойки направить руку в цель, кулак развернуть пальцами внутрь и, описывая им дугу по горизонтали, нанести удар. В момент удара предплечье должно быть поднято локтем вперед. Удар может наноситься с шагом и без шага, хлестко, с использованием разворота туловища.

Удар кулаком снизу применяется на ближней дистанции, наносится в область солнечного сплетения, подбородок, а когда противник наклоняется вперед - в лицо.

Удар выполняется основанием кулака, развернутого ладонью вверх (на себя). В удар вкладывается инерционная сила разворота туловища.

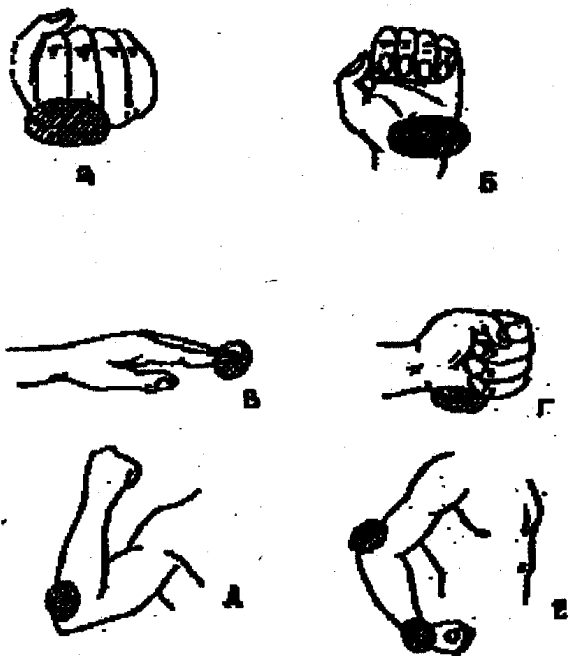
Тычок пальцами. При тычке пальцы ударной руки полностью не выпрямлять, а слегка согнуть их в суставах фаланг так, чтобы кончики пальцев были на одной линии. Тычок может выполняться с поворотом кисти и предплечья руки внутрь, как при нанесении прямого удара кулаком (ладонью вниз), так и без разворота ладони (ладонью вверх).

Удар основанием ладони. Техника удара, как при прямом ударе кулаком, но кисть при этом не сжимается в кулак, а полусогнутые пальцы руки отводятся назад так, чтобы основание ладони было открыто.

Удар наносится снизу в подбородок или переносицу. В момент соприкосновения с целью все пальцы ударной руки необходимо напрячь, что будет способствовать концентрации силы удара.

Кроме рассмотренных основных ударов рукой наносятся также удары ребром ладони, локтем, предплечьем и др.

УДАРНЫЕ ЧАСТИ РУКИ



Положение пальцев
сжатых в кулак

КАК ПРАВИЛЬНО СЖАТЬ ПАЛЬЦЫ В КУЛАК

- а) ОСНОВАНИЕ КУЛАКА (ОСНОВАНИЕ СОГНУТЫХ В КУЛАК ПАЛЬЦЕВ)
- б) ОСНОВАНИЕ ЛАДОНИ
- в) КОНЦЕВЫЕ ФАЛАНГИ ПАЛЬЦЕВ (РУКА-КОПЬЕ) И РЕБРО ЛАДОНИ
- г) МЫШЕЧНАЯ ЧАСТЬ КУЛАКА (КУЛАК-МОЛОТ)
- д) ЛОКОТЬ И ТЫЛЬНАЯ ЧАСТЬ КУЛАКА
- е) ПРЕДПЛЕЧЬЕ И ЛОКОТЬ.

Рис. 11

Из тактической целесообразности различают атакующие удары, контрудары, упреждающие, двойные и серии ударов.

Атакующий удар - это инициативное поступательное действие, направленное на травмирование противника. Как правило, атакующему удару предшествуют подготавливающие действия, которые должны обеспечить его эффективность (маневрирование, ложные действия и т.п.).

Контрудар наносится в момент атаки противника и почти всегда соединяется с каким-либо защитным действием. Контрудары различают встречные и ответные.

Встречный - удар, опережающий атаку противника.

Ответный удар предупреждает атаку противника.

Двойной удар - два быстро следующих друг за другом удара. Он может быть односторонним или двухсторонним.

Односторонние двойные удары - это такие удары, которые наносятся одной рукой или ногой или двумя одноименными конечностями.

Двухсторонние двойные удары выполняются двумя разноименными конечностями (руками, ногами или рукой и ногой).

Серии ударов проводятся слитно в разные уязвимые места противника.

Защитные действия десантники совершают для отражения атак противника.

Защиты применяются в рукопашном единоборстве как единое техническое и тактическое целое с ответными действиями, следующими непосредственно за защитами.

По техническому признаку защиты в основном делятся на отбивы и подставки, помогут выполняться и другими техническими приемами, такими как передвижение (укол или сближение), движение корпуса (уклон, норок) и т.д.

Исходя из тактической целесообразности необходимо всегда определить вид и направление атаки противника, прежде чем применить то или иное защитное действие. Защиты в единоборстве следует сочетать с отходом, не разрывающим дистанции боя, для того, чтобы иметь возможность поразить противника ответными действиями. Вместе с этим применяются и встречные защиты, которые совершаются с целью остановки или резкого замедления движения ударной конечности противника. В этих случаях особое значение приобретает чувство боя, т.е. постоянное понимание боевой обстановки, действий и замыслов противника, основанное на индивидуальном опыте, т.е. своей импровизации. Важная роль при этом отводится остроте зрительных восприятий, тонкости психологического анализа, точности мышечных и тактильных ощущений, чувству дистанции и времени.

Защиты отбивом выполняются кулаком, ребром ладони, предплечьем, стопой. В зависимости от формы движения конечности они бывают прямые или полукруговые.

Защиты подставкой выполняются ладонью, предплечьем, скрестно предплечьями, плечом, бедром, стопой.

В боевой практике накоплено большое количество технических приемов в ударах рукой, ногой и защитах от них.

Мы раскрываем те приемы и действия, которые наиболее часто встречаются в боевой деятельности десантника.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ БЕЗ ОРУЖИЯ. УДАРЫ РУКОЙ

При ударе рукой важное значение имеет правильное положение пальцев кисти в кулаке в момент удара по отношению к предплечью. Для этого необходимо сжать кисть руки, начиная с мизинца, сверху наложить большой палец, сильно прижав его ко второй фаланге среднего пальца. Кулак должен быть крепко сжат, что предохраняет основания пальцев от травм. Тыльная сторона кулака составляет прямую линию с предплечьем. Ударная часть - основание сжатых в кулак пальцев.

Прямой удар кулаком наносится из различных стоек в голову и по туловищу на ближних и средних дистанциях.

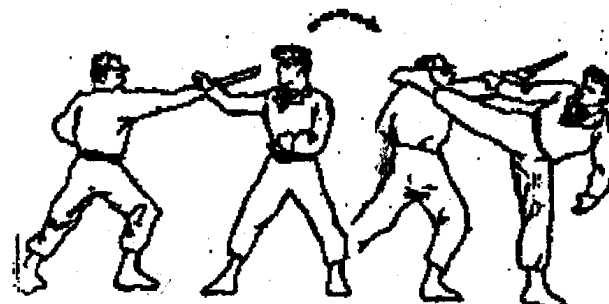
Для нанесения прямого удара рукой необходимо из левосторонней боевой стойки резко, но без чрезмерного напряжения мышц тела и руки послать правый кулак по кратчайшему пути в цель, разворачивая его справа налево (выкручивая). Одновременно другая рука резко отводится локтем назад, кулак разворачивается ладонью вверх. Удар выполняется на резком выдохе. В момент соприкосновения кулака с целью правая нога приставляется ближе к левой, кратковременно сильно напрягаются мышцы тела. После удара быстро вернуться в боевую стойку.

Боковой удар кулаком эффективен для атаки сбоку на ближней дистанции, а также при контактах с уклоном под большую руку противника. Удар наносится основанием согнутых в кулак пальцев: в висок, челюсть, ухо, солнечное сплетение по туловищу.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА. I ВАРИАНТ

Рис. 12

а 2)



В) ПРОТИВНИК СВАЛИ ЗАХВАТИВ ЗА ГОЛОВУ ПРАВОЙ РУКОЙ, ЛЕВОЙ ЛОКТЕМ НАНЕСТИ УДАР В ЖИВОТ И ПРОВЕСТИ ПРОБОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ.

а) ВЫВОДИТЬ НАРУЖНЫЙ БЛОК ОТ УДАРА ЛОКОМ В ГОЛОВУ, ЗАХВАТИТЬ БЕ И ПРАВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ УДАР В ГОЛОВУ.

Рис. а



Рис. б

г) ПРОТИВНИК НАНОСИТ УДАР ПЯТОЙ СБОКУ ВЫВОДИТЬ ПЯТОК ЗАТЕМ ЛЕВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ ПРЯМОЙ УДАР В ЖИВОТ. ВЫПОЛНИТЬ УДАР ПРАВО ВПЕРАД. ЗАХВАТИТЬ НОГУ И ПОДНЯТЬ СПОРТИВНУ НОГУ, ДОБИТЬ ПРОТИВНИКА.



Рис. в

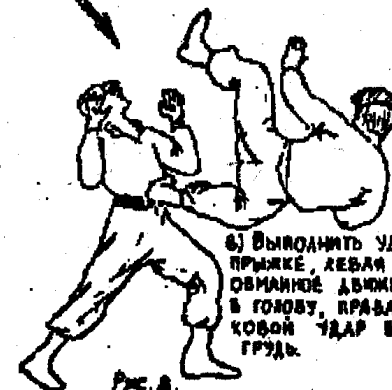


Рис. г

б) ВЫВОДИТЬ УДАР В ПРЫЖКЕ, ЛЕВАЯ НОГА - ОБМАНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ГОЛОВУ, ПРАВАЯ - БОКОВОЙ УДАР В ЖИВОТ, ГРУДЬ.

1. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

2. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

3. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

4. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

5. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

6. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

7. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

8. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

9. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

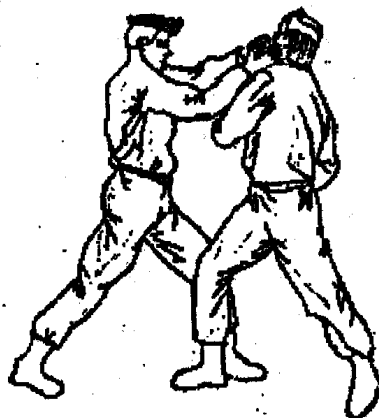
10. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

11. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10

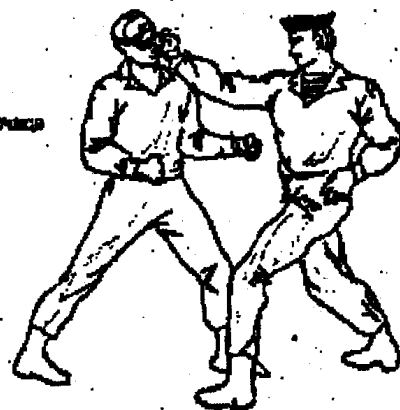
12. *Стойка боевая, левая нога впереди, правая нога сзади, руки в guardia.* Стр. 10



3 а) Удар кулаком сверху по хлысту



3 б) Удар локтем дугами в голову



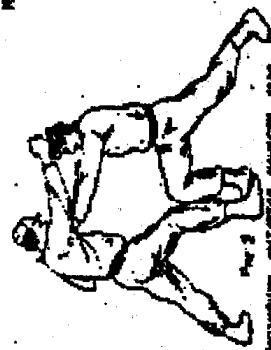
4 а) Удар локтем



4 б) Двойной удар кулаком в туловище

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА
В ЗАРЯДКЕ

Рис 18



1) Потрясающий удар кулаком по голове. Этот удар наносится сзади, когда противник повернулся к вам спиной. Удар наносится кулаком по затылку.



Рис 19



2) Сильный удар кулаком в голову. Этот удар наносится сзади, когда противник повернулся к вам спиной. Удар наносится кулаком по затылку.



3) Потрясающий удар кулаком по голове. Этот удар наносится сзади, когда противник повернулся к вам спиной. Удар наносится кулаком по затылку.



Рис 20

4) Потрясающий удар кулаком по голове. Этот удар наносится сзади, когда противник повернулся к вам спиной. Удар наносится кулаком по затылку.



Рис 21

5) Потрясающий удар кулаком по голове. Этот удар наносится сзади, когда противник повернулся к вам спиной. Удар наносится кулаком по затылку.

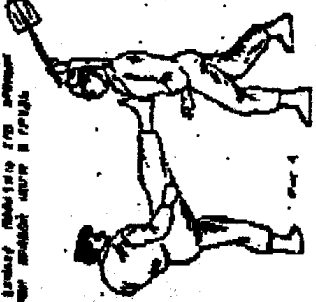
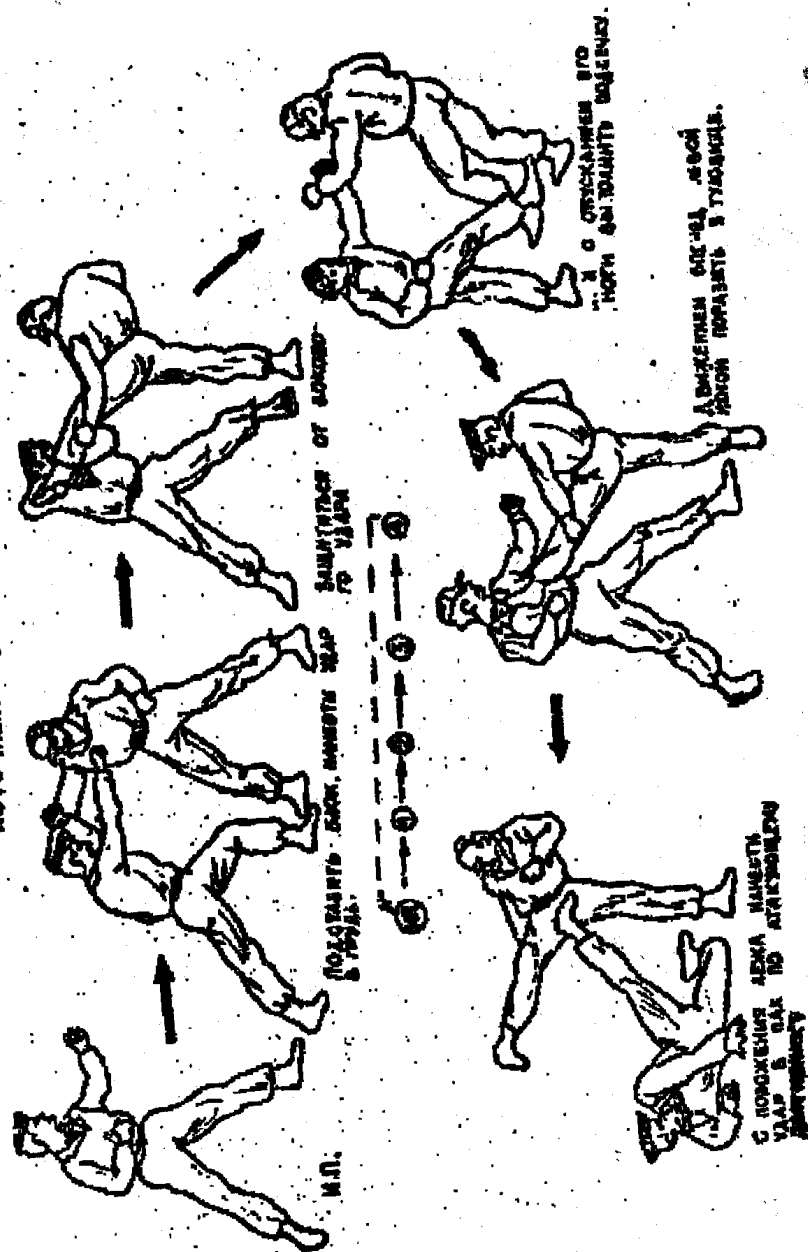


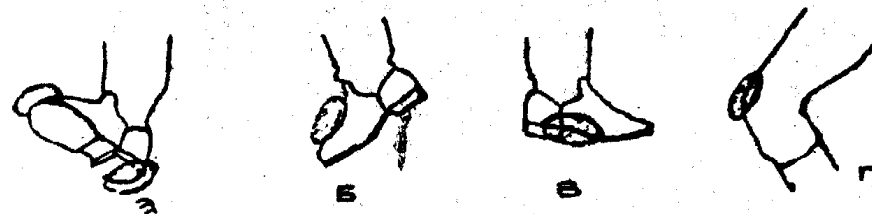
Рис 22

6) Потрясающий удар кулаком по голове. Этот удар наносится сзади, когда противник повернулся к вам спиной. Удар наносится кулаком по затылку.



УДАРЫ НОГАЙ

Удары ногой очень эффективны, отличаются большой силой и просты в исполнении. Основные требования к технике ударов ногой - быстрота, точность, сила и устойчивое положение бьющего в момент удара по цели. Применяются на средних и дальних дистанциях и выполняются носком, подъемом, стопой, каблуком, коленом (рис. 2).



Ударные части ноги:
 а) носок стопы и пятка
 б) подъем стопы
 в) середина стопы
 г) колено

Удары наносятся в основном в нижнюю часть туловища: живот, поясницу, копчик, пах, коленные суставы, голень и по верхнему своду стопы. Можно и наносить в верхнюю часть туловища: в грудь, горло, голову.

Для этого необходимо иметь хорошую подготовку. После броска противника на землю удары наносятся в любую уязвимую часть тела и голову.

Прямой удар. Является основным из ударов, выполняемых ногой. наносится из левосторонней или правосторонней стойки (реже фронтальной) разгибанием ноги или маховым движением. Прямой удар разгибанием наносится так: поднимая бедро правой ноги вперед вверх (стопа пяткой поднимается вверх к ягодице), резким движением разогнуть ногу в коленном суставе и нанести носком (подъемом) удар по цели. В момент удара максимально напрячь мышцы живота и передней поверхности бедра. Опорная нога слегка согнута, в момент удара стопа от земли не отрывается, руки, согнутые в локтях, резко выводятся назад для поддержания равновесия и усиления удара. После удара мышцы немедленно расслабляются и нога опускается в положение боевой левосторонней стойки.

Боковой удар. Наносится со средней и дальней дистанции стопой, наружным краем стопы, подъемом и каблуком в голень, коленный сустав, живот, поясницу, грудь и в голову. Наиболее эффективен удар в коленный сустав стопой сбоку и в живот (печень, селезенку).

В коленный сустав удар наносится из боевой стойки, подтянуть правое бедро вверх, стопа подошвой поднимается вдоль внутренней поверхности левой ноги к паху. Разворачивая бедро коленом в направлении цели и разгибая ногу в коленном суставе, нанести удар в голень краем стопы, или в колено сбоку - пробивным ударом стопы, или подреберье (живот) - каблуком (носок взять на себя). В момент удара напрячь мышцы, туловище чуть отклонить в сторону, противоположную удару, одноименную руку направить (одновременно с движением ноги) в сторону цели, вторую руку опустить ближе к паху в готовности блокировать возможный контрудар. После удара мышцы расслабить и немедленно вернуться в боевую стойку.

Удар в живот наносится подъемом стопы с разворотом бедра и опорной ноги.

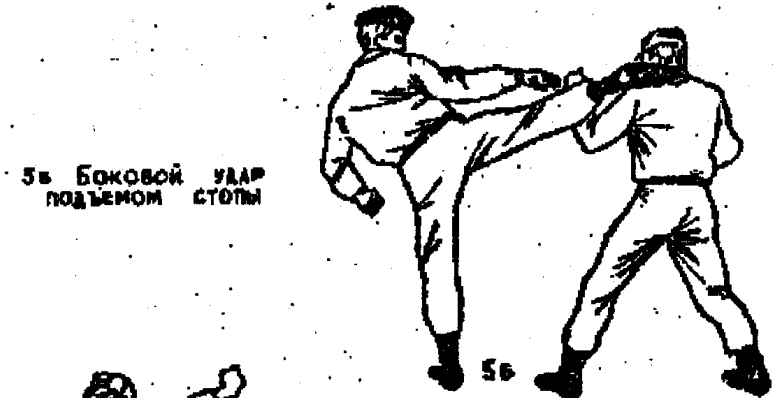
Удары стопой или каблуком сверху выполняются по верхнему своду стопы, по голени - при захватах противником туловища сзади, по лежащему противнику (после броска) - с короткого замаха резкими ударами в болевые точки.

Удары коленом в пах применяются при освобождении от захватов туловища спереди, удар в лицо по наклонившемуся противнику.

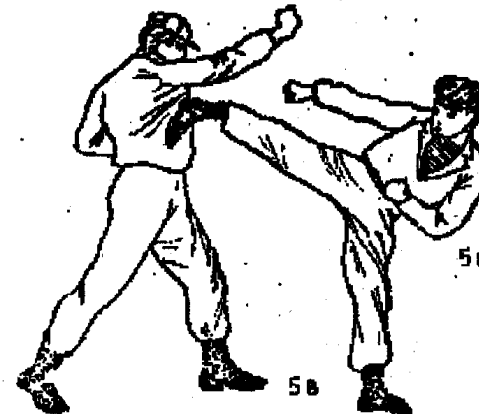
Техника этих ударов проста, особое внимание необходимо обращать на сохранение равновесия при нанесении ударов. Упражнения на равновесие необходимо отрабатывать в подготовительной части каждого занятия.



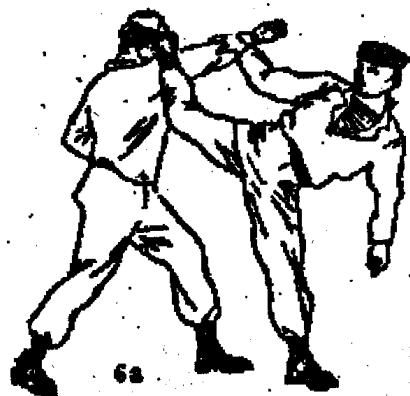
5а Прямой удар



5б Боковой удар
подъемом стопы

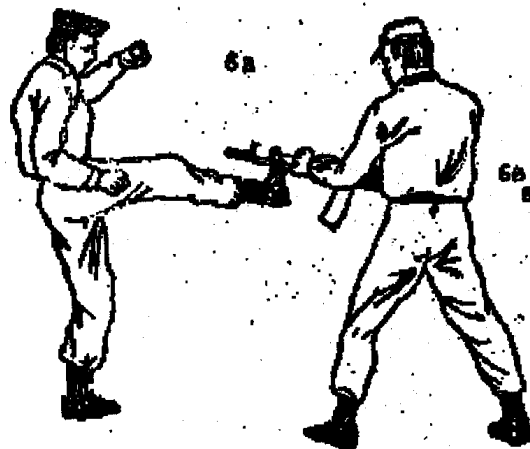
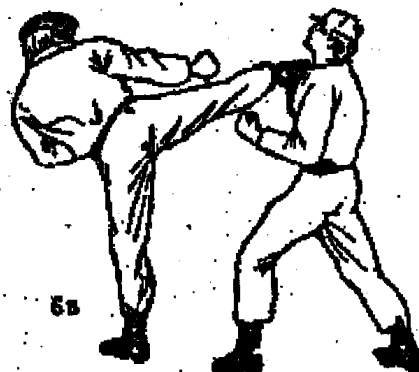


5в Боковой удар
внешней стороной стопы

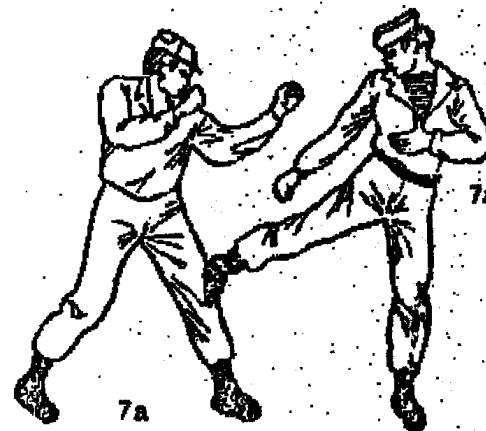


6а. УДАР ПЯТКОЙ В ГОЛОВУ

6б. УДАР НОГОЙ НАЗАД



6в. УДАР НОГОЙ
ВО ВНУТРЬ (СВНВ)



7а. ПОДСТАВКА ПОД УДАР

7б. ПОДСЕЧКА ПОД КОЛЕНО

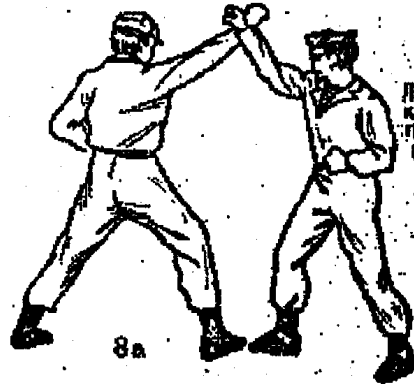


7в. УДАР ПЯТКОЙ ПО ЛЕЖАЩЕМУ
ПРОТИВНИКУ

ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ

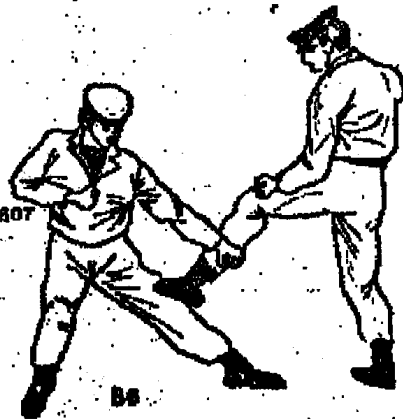
НАРУЖНЫЙ БЛОК

ПРИМЕНЯЕТСЯ ОТ УДАРОВ В ГОЛОВУ, КОРПУС НАПРЯЖАТЬ, ВЫПОЛНИТЬ БЛОК ПРАВОЙ РУКОЙ ИЗНУТРИ НАРУЖУ, ВЕС ТЕЛА НА ПРАВОЙ НОГЕ.



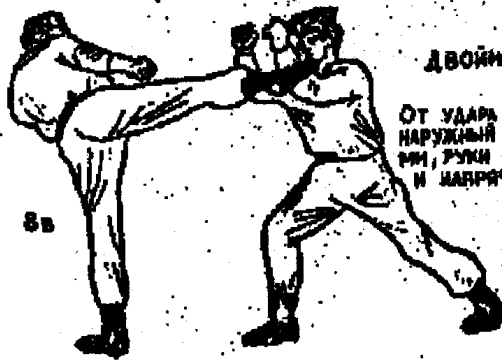
НИЖНИЙ БЛОК

С ЛЕВОСТОРОННЕЙ СТОЙКИ, ВЫПОЛНИТЬ НИЖНИЙ БЛОК ОТ УДАРА НОГОЙ В ПАХ, ЖИВОТ.



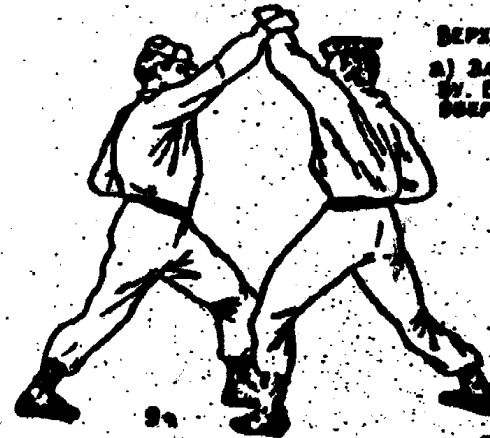
ДВОЙНОЙ БЛОК

ОТ УДАРА НОГОЙ ПОДСТАВИТЬ НАРУЖНЫЙ БЛОК ПРЕДЛАЧЬЯМИ, РУКИ СКАТЬ В КИВАКИ И НАПРЯЧЬ ВСЕ ТЕЛО.

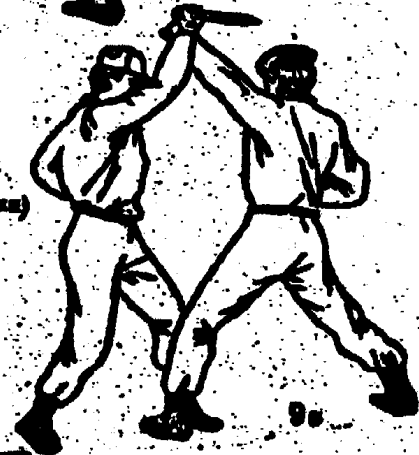


ВЕРХНИЙ БЛОК :

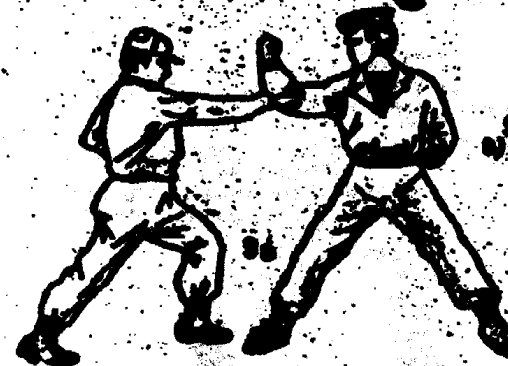
а) ЗАЩИТА ОТ УДАРА РУКОЙ В ГОЛОВУ. БЛОК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЖЕСТКО ВВЕРХ НАД ГОЛОВОЙ.

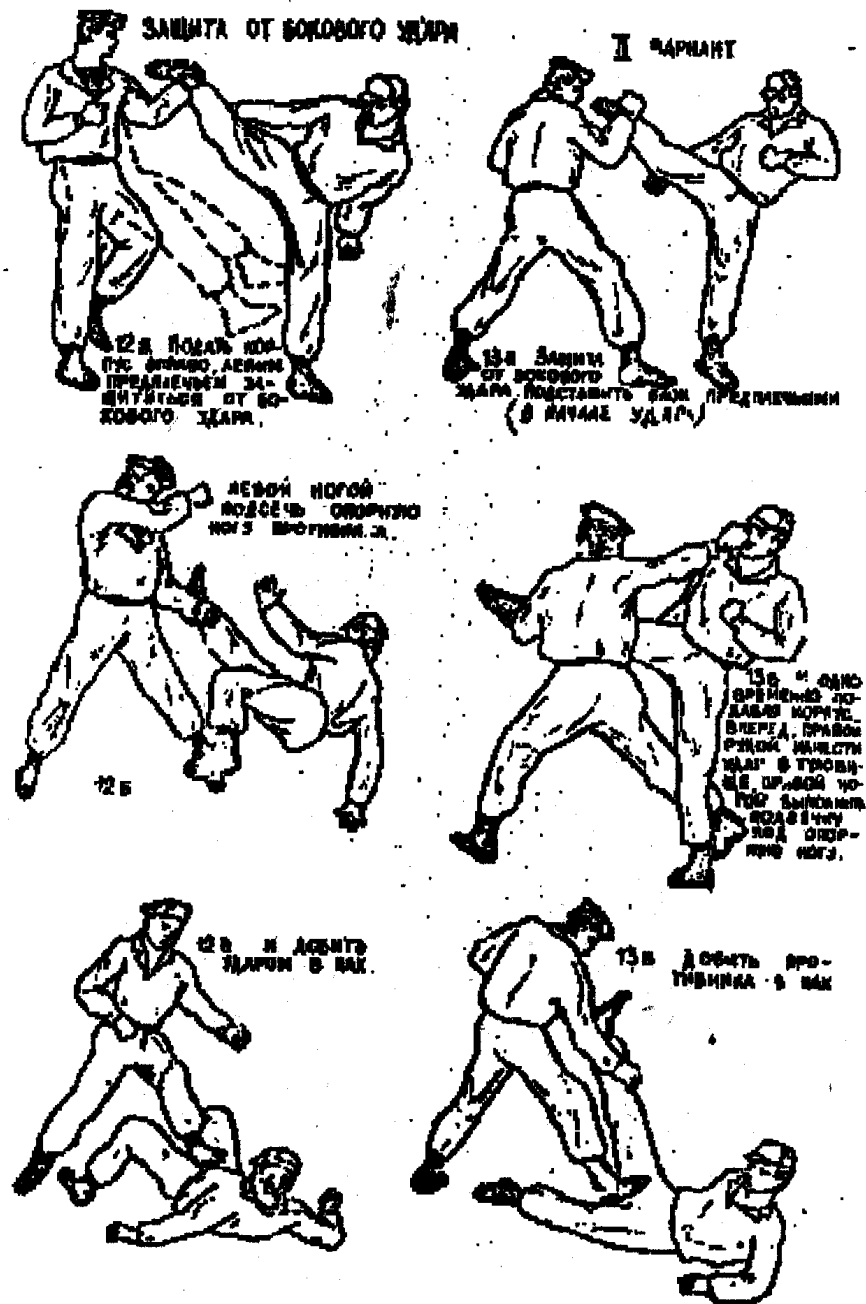
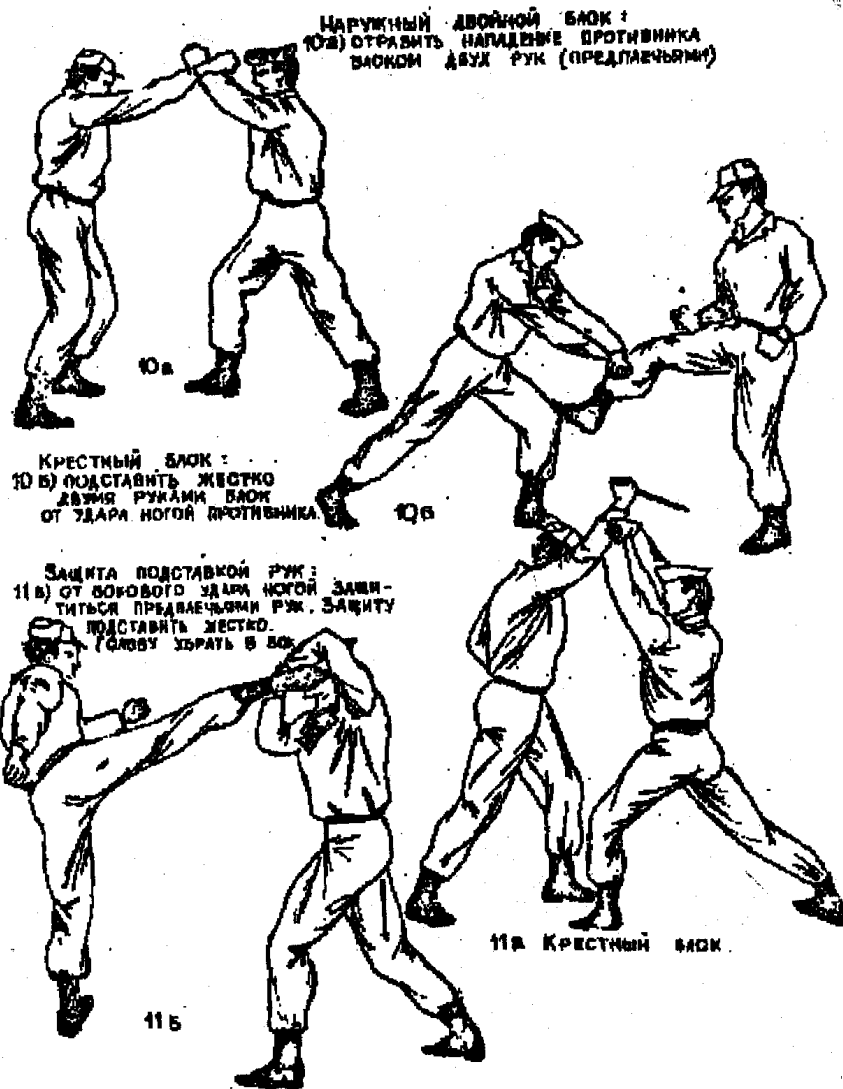


б) ВЕРХНИЙ БЛОК ТАКЖЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ОТ УДАРА НОГОЙ СВЕРХУ (НА ЗАПЯСТЬЕ).



ЗАЩИТА ВО ВНУТРЬ :
в) ВЫПОЛНИТЬ БЛОК СНАРУЖИ ВО ВНУТРЬ КОРПУСА, ВЕС ТЕЛА СОСЛАТЬ НАЗАД.

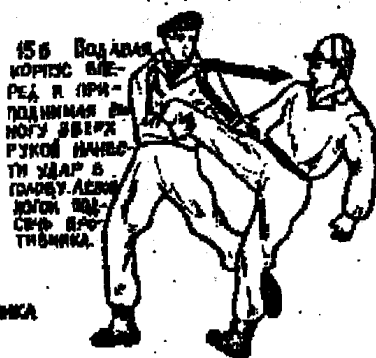
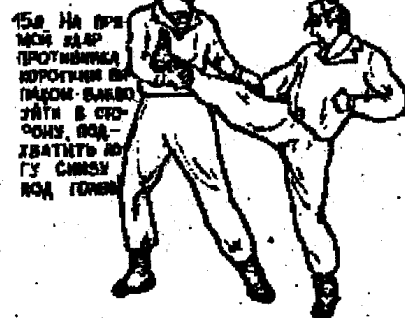




III ВАРИАНТ



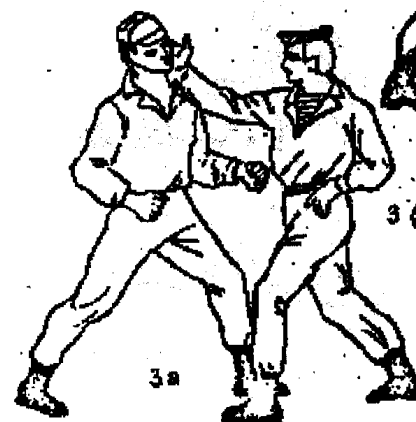
ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ



ДЕСАНТНЫЙ КОМПЛЕКС БЕЗ ОРУЖИЯ



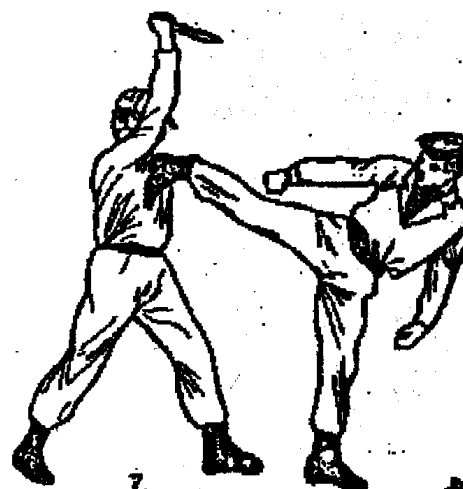
2. ВЫПОЛНИТЬ ВЕРХНИЙ БЛОК ОТ УДАРА РУКОМ В ГОЛОВУ.





4-5 (ТРИ) С ПОВОРОТОМ НАЛЕВО ПОДСТАВНУТЬ КРЕСТНЫМ СПОСОБОМ ОТ УДАРА НОГ, СХВАТИТЬ РУКАМИ ПРОТИВНИКА И НАНЕСТИ УДАР ГОЛОВОЙ, ОТТАКИВАЯ РУКАМИ ОТ СЕБЯ, ПРАВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ УДАР В ГРУДЬ СТОРОНУ ПРОТИВНИКА.

6 (ЧЕТЫРЕ) С ФРОНТАЛЬНОЙ СТОЙКИ, ПЕРЕДВИГАЯСЬ ВЛЕВО, НАНЕСТИ УДАР В СОЛНЕЧНОЕ СПЯТЫЕ, ПОВЕРНУТЬСЯ НАЛЕВО.

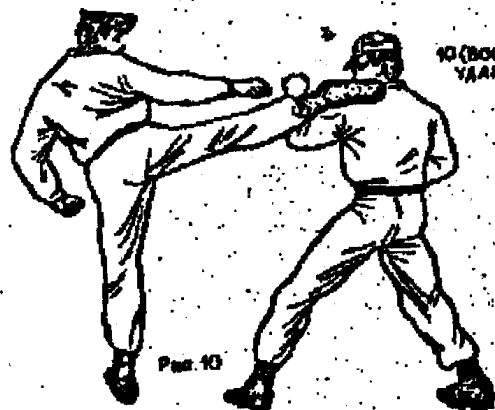


7 (ПЯТЬ) НАНЕСТИ ПРАВОЙ НОГОЙ УДАР В ГРУДЬ АТАКУЮЩЕГО ПРОТИВНИКА С НОКОМ.

8 (ШЕСТЬ) С ФРОНТАЛЬНОЙ СТОЙКИ НАНЕСТИ ПРЯМОЙ УДАР В ЖИВОТ.

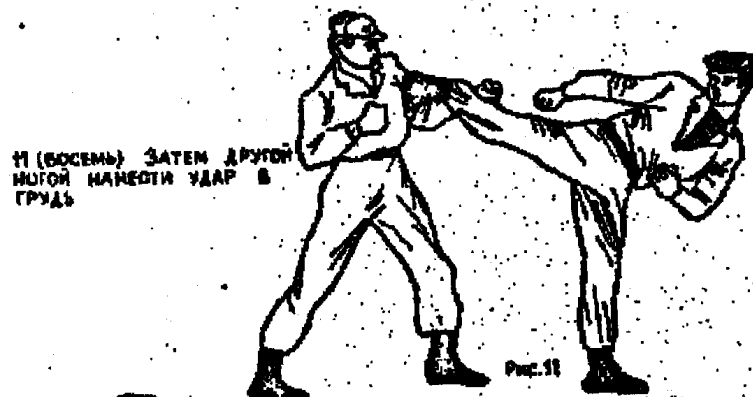


9 (СЕМЬ) ШАГОМ ЛЕВОЙ НОГИ ВПЕРЕД НАНЕСТИ УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ ПО БЕД ПРОТИВНИКА.



10 (ВОСЕМЬ) НАНЕСТЬ БОКОВОЙ
УДАР В ГОЛОВУ.

Рис. 10



11 (ВОСЕМЬ) ЗАТЕМ ДРУГОЙ
НОГОЙ НАНЕСТИ УДАР В
ГРУДЬ

Рис. 11

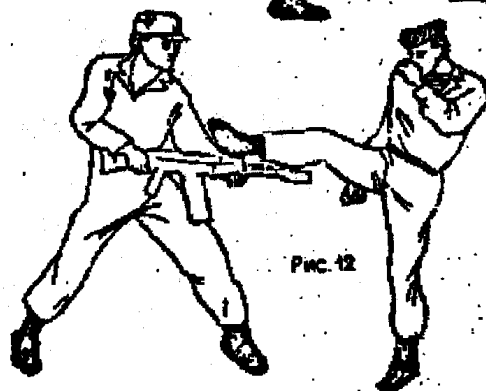


Рис. 12

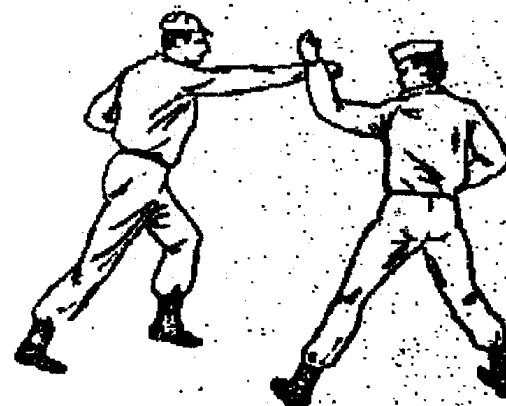
12 (ДЕВЯТЬ) ПОВОРАЧИВАЯСЬ
НАПРАВО ВЫПОЛНИТЬ СМЫСЛ ПРА-
ВОЙ НОГОЙ УГРОЖАЮЩЕГО
ПРОТИВНИКА.



13 (ДЕВЯТЬ) ПОЛУШАГОМ ВПЕРЕД
НАНЕСТИ УДАР ЛОКТЕМ В ГОЛОВУ
ПРОТИВНИКА.

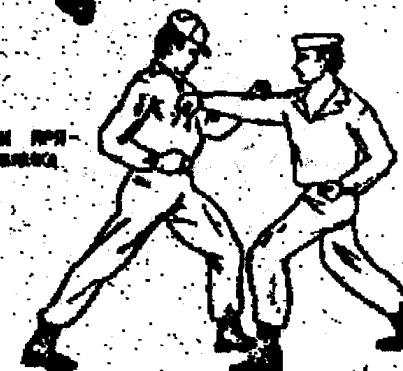


14 (ДЕСЯТЬ) ПОВОРОТ
НАПРАВО.



15 (ОДИНАДЦАТЬ) С ЛЕВОСТО-
РОЖЕЙ СТОПКИ ВЫЖДАНИТЬ
ОТБЕЖАТЬ ВНУТРЬ

16 (ОДИНАДЦАТЬ) И НАНЕСТИ ПРЯ-
МОЙ УДАР В ГРУДЬ ПРОТИВНИКА.





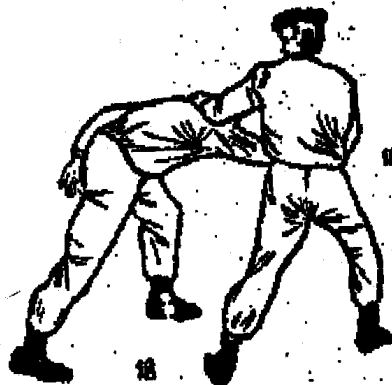
16

16 (ДВЕНАДЦАТЬ) ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УДАРА
НОГОМ ДВОЙНЫМ КРЕСТНЫМ БАКОМ



17

17 (ДВЕНАДЦАТЬ) ЗАХВАТЫВАЯ РУКУ И
ПРОТАСКИВАЯ ЕЕ ВПЕРЕД НА СЕБЯ,
НАНЕСТИ УДАР КОЛЕНОМ В ЖИВОТ



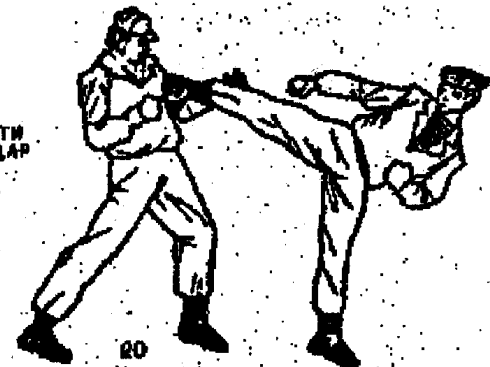
18

18 (ТРИНАДЦАТЬ) ЛЕВОЙ РУКОЙ
НАНЕСТИ УДАР В СТЫЛОК ПРО-
ТИВНИКА И БЫСТРО НОЖ КОЛЕНОМ



19

19 (ЧЕТЫРНАДЦАТЬ) СЛЕВО НАНЕСТИ
ЛЕВОЙ РУКОЙ РУБЯЩИЙ УДАР В
ЩЕКУ ПРОТИВНИКА



20

20 (ПЯТНАДЦАТЬ) И НАНЕСТИ
ПРАВОЙ НОГОЙ БОКОВОМ УДАР
В ГРУДЬ ПРОТИВНИКА



21 (ШЕСТНАДЦАТЬ) ФРОНТАЛЬНАЯ СТОЯКА
С ПЕРЕХОДОМ В СТОЕВУЮ

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ РУКОЙ И НОГОЙ

Удары рукой и ногой могут быть эффективным средством поражения противника, когда возникает необходимость вести рукопашную схватку без оружия. Сильный и точный удар или серия ударов вызывают временную потерю противником двигательной способности и сознания, сильные болевые ощущения, травмы и даже смерть.

Наиболее эффективны удары ногой, так как они отличаются большой силой и могут наноситься одновременно с действиями холодным оружием против нескольких противников.

Удары рукой и ногой разучиваются, как правило, в целом групповым односторонним способом на тренировочном оборудовании специальных городков и спортивных залов (боксерские мешки, груши, чучела, настенные макеты, планшеты и т.д.).

Организация занятия во многом зависит от оснащенности мест обучения тренировочными снарядами. Желательно, чтобы весь личный состав мог одновременно выполнять удары по цели, если же такой возможности нет, то обучение осуществляется на имеющемся оборудовании поочередным выполнением присмов сменами (шеренгами) или потоком по командам руководителя занятий.

Для наглядности обучения на чучелах, настенных макетах, полужестких планшетах, тренировочных мешках должны быть нанесены контуры тела человека и ярко обозначены уязвимые точки.

С первых занятий следует добиваться от подчиненных нанесения точных, сильных и неожиданных для противника ударов.

Последовательность разучивания ударов:

- выполнить несколько раз боевые стойки (левостороннюю, правостороннюю, фронтальную);
- в боевой стойке (изготовке к бою) выполнить несколько передвижений шагом, скачком;
- разучить удар на месте в медленном темпе с фиксацией наиболее значимых элементов удара, например: прямой удар кулаком - тыльная часть кулака в момент удара должна быть на одной прямой с предплечьем; при прямом ударе ногой - движение начинать с бедра, а заканчивать хлестом голени и т.д.;
- выполнить одиночные удары на быстроту и точность на месте, затем в движении;
- выполнить серии одноименных ударов двумя руками по одной цели;
- после разучивания нескольких ударов руками и ногами выполнить серию разноименных ударов по одной и нескольким целям на месте и в движении;
- совершенствовать удары в усложненной обстановке, полужатомном зале, при мигающем свете, звуковых помехах; нанести удары по внезапно появляющимся целям и т.п.

В конце разучивания каждого удара рукой и ногой необходимо дать время на самостоятельное закрепление навыков. Каждое упражнение выполняется 3-4 раза.

РЕКОМЕНДАЦИИ РУКОВОДИТЕЛЮ И ОБУЧАЕМЫМ

При нанесении ударов не закрепощайте преждевременно мышцы рук и туловища. Удар наносится хлестко и с кратковременным сокращением мышц; руки - сжатием пальцев в кулак; плечевого пояса и бедра - фиксированием момента удара; мышц живота - резким выходом в момент нанесения удара по целям. Удар наносится в точку, расположенную на 7-10 см дальше (в глубине) цели.

Прямой удар - основной в освоении техники всех ударов рукой, поэтому его отработке необходимо уделять внимание на каждом занятии. При выполнении ударов в движении обращайте внимание на согласованное движение ног и ударов руками. Удары необходимо уметь наносить с обеих рук, из различных точек по неподвижным и подвижным целям. Если оборудования на всех недостаточно, то обучение проводить поочередным выполнением сменами (шеренгами) или потоками.

В дальнейшем в той же последовательности разучить удары кулаком сбоку и снизу, ребром и основанием ладони, мышечной частью кулака, предплечьем, локтем и тычки пальцами.

Удары ногой разучиваются в следующем порядке:

- удар носком - прямой удар ногой в пах, живот, туловище, в голову; по лежащему противнику - в живот, в копчик, пах, по пояснице, в голову;
 - удар стопой - боковой пробивной удар в коленный сустав, в область печени, селезенки; ребром в голень, туловище, голову;
 - удар каблуком - разновидность удара стопой, чаще наносится сверху по лежащему противнику или при нанесении бокового удара;
 - удар коленом - снизу в пах, в лицо наклонившегося противника.
- Последовательность разучивания в основном та же, что и для ударов рукой.

Необходимо особое внимание обратить на подъем бедра и резкого хлеста голенью в цель, а также нанесение ударов по цели через 40-50-сантиметровое препятствие.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМОСТРАХОВКИ

Группа приемов, обеспечивающая безболезненное падение при бросках, столкновениях с противником, после выполнения болевых приемов, называется приемами самостраховки.

Приемы самостраховки играют значительную роль в подготовке военнослужащих к овладению техникой выполнения приемов нападения и самозащиты. Главное в технике выполнения приемов самостраховки - превратить поступательное движение падающего тела во вращательное и за счет последовательного касания частями тела поверхности земли, а также за счет упреждающих ударов руками и ногами изменить силу удара в момент падения.

Приемы самостраховки включают: кувырки (вперед, назад, через плечо), падение вперед, назад, на бок.

Кувырок вперед.

Из фронтальной стойки присесть, колени слегка развести в стороны. Прижав подбородок к груди и округлив спину, упереться ладонями в землю, оттолкнувшись ногами и опираясь затылком о землю, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката захватить руками голени ног и, закончив кувырок, принять исходное положение.

Кувырок назад

Из фронтальной стойки присесть, прижав подбородок плотно к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания поверхности плечами опереться руками около головы, перекатиться через голову или плечо и принять исходное положение.

Кувырок вперед через плечо

Из фронтальной стойки, наклоняясь вперед и влево, пропустить правую руку между ног ладонью вниз, поставить правое плечо на землю, голову отвести к левому плечу, а подбородок прижать к груди. Оттолкнувшись ногами, сделать перекат по диагонали с правого плеча в направлении левой ягодицы и принять положение на левом боку. Кувырок закончить упреждающим ударом левой рукой и ногами о землю. В конечном положении левая нога согнута, а правая находится впереди на всей ступне.

Падение вперед

Из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки с последующим перекатом о груди на живот.

Падение назад

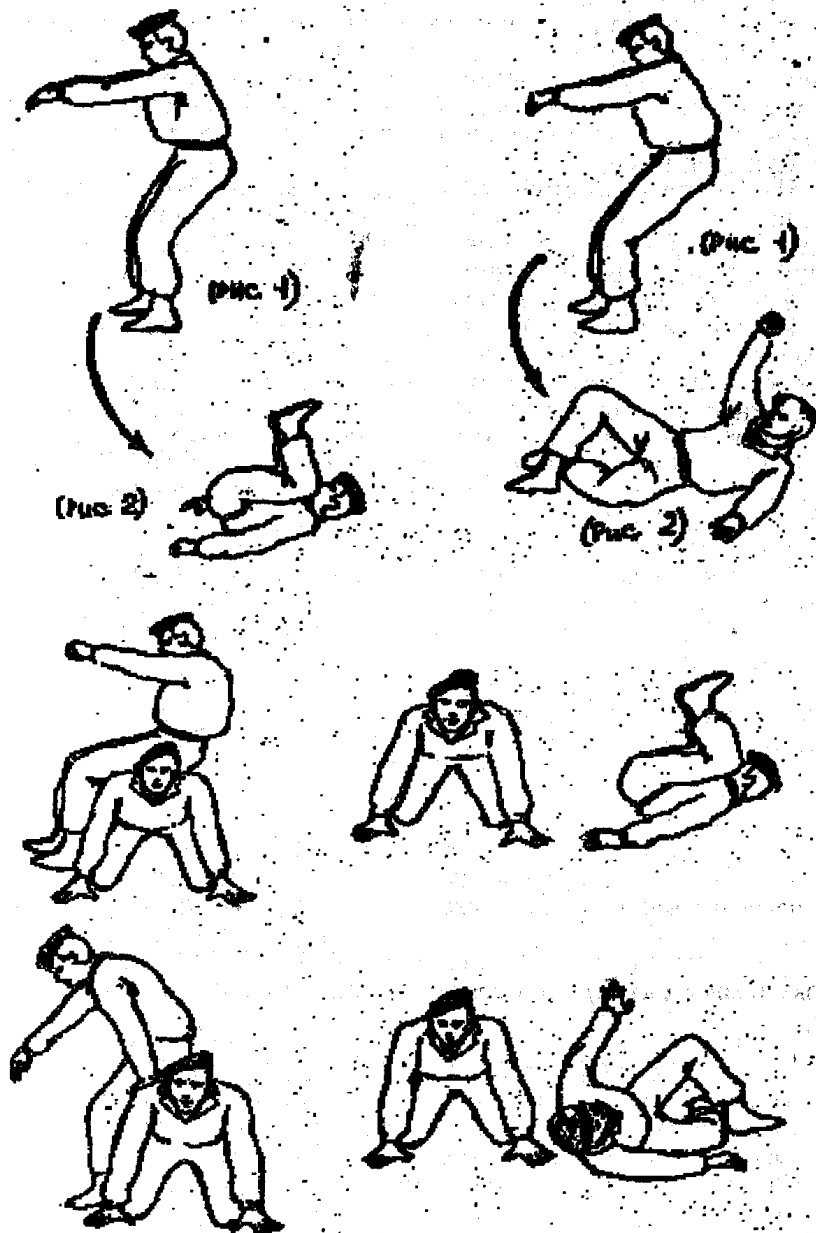
Из фронтальной стойки, приседая и падая назад, перекатиться на спину. В момент касания поверхности земли ягодицами следует нанести упреждающий удар руками. Руки - под углом 40-45° по отношению к туловищу, после падения ногами закрыть уязвимые места.

Падение на бок

Из фронтальной стойки, приседая и одновременно закручивая корпус вправо (влево), опуститься на землю правой (левой) ягодицей и перекатиться в группировке на правый (левый) бок. В момент касания земли ягодицами необходимо нанести упреждающий удар правой (левой) рукой и ногами о землю. В конечном положении на боку правая (левая) нога согнута, а левая (правая) впереди на всей ступне.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Приемы самостраховки изучаются в такой последовательности: кувырок вперед, кувырок назад, падение назад, падение на бок, кувырок через плечо, падение вперед. Все приемы самостраховки разучиваются групповым односторонним методом. Для изучения кувырков подразделение выстраивается в середине площадки, дистанция и интервалы между военнослужащими - один - два - три шага. Кувырки выполняются от середины площадки на край: вначале - из положения упора присев, а затем - из средней и высокой фронтальной стойки.



При изучении кувырок подаются команды: "Упор присев - принять", "Кувырок вперед - начи-НАЙ", "Кувырок вперед через плечо - начи-НАЙ".

Кувырок вперед через плечо разучивается в такой последовательности: после ознакомления с приемом военнослужащие (партнеры) становятся на правое (левое) колено и левую (правую) ступню, просовывают правую (левую) руку между ног ладонью вниз, развёрнутую локтем вперед под себя, отталкиваясь ногами и опускаясь на правое (левое) плечо, делают пережат по диагонали с правого (левого) плеча на левую (правую) ягодицу и, нанося упреждающий удар левой (правой) рукой и ногами, принимают положение группировки на левом (правом) боку. Руководитель занятия следит за техникой выполнения приемов, устраняет ошибки. В дальнейшем кувырки выполняются из высокой стойки в движении шагом и бегом.

Падения (кроме падения вперед) разучиваются в такой последовательности:

- принятие конечного положения;
- отработка упреждающих ударов руками и ногами;
- выполнение падений из группировки, сидя на земле;
- выполнение падений из низкой, средней и высокой стоек;
- выполнение падений в движении и в сочетании с другими приемами и действиями.

С целью совершенствования навыков в выполнении падений их необходимо выполнять в более сложных условиях: через спину партнера; через шею; через руку партнера и т.п.

Падение вперед разучивается в такой последовательности:

- пережаты вперед - назад, лежа на животе;
- пережат вперед с колен;
- падение вперед из высокой стойки на согнутые руки;
- падение вперед прыжком с последующим пережатом через грудь, живот, бедра;
- выполнение падений в движении;
- выполнение падений в сочетании с другими приемами и действиями.

Приемы самостраховки разучиваются на первых занятиях и включаются в содержание всех последующих занятий.

ЗАХВАТЫ И ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Военнослужащий, участвующий в рукопашной схватке, часто может использовать различные захваты за конечности, шею, одежду и оружие противника. Борьба за захват составляет очень существенную часть при проведении атакующих или контратакующих действий.

Захват представляет собой действие военнослужащего рукой или оружием, направленное на активный контакт с противником с целью создать благоприятные условия для проведения атаки или контратаки.

По тактической обусловленности захваты применяются:

- предварительные, которые являются исходным положением для перехода к основному захвату;
- основные - при помощи которых выполняются приемы;

- ответные - такие, которые военнослужащий выполняет в ответ на захваты противника, после чего проводит освобождение от захвата или ответные действия;

- оборонительные, которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение приема противником.

По техническому исполнению любой из захватов может быть использован во всех четырех тактических назначениях.

Описывать технику захватов нет необходимости, так как она будет изложена при описании техники болевых приемов, бросков, удушений и т.п.

Мастерство военнослужащего (партнера) во многом выражается в умении создавать благоприятные условия для проведения нужного приема. Своими действиями он должен заставлять противника на какое-то мгновение потерять равновесие (заставлять стать на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону). Атакующий при этом, усиливая движение противника, должен провести прием в том направлении, куда он отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое противником для восстановления равновесия, провести прием в обратном направлении.

Для выведения противника из равновесия в основном применяются следующие способы:

- использование собственной силы;
- использование силы и инерции движения противника;
- использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения противника.

Выведение противника из равновесия проводится тягой или толчком руками, запагиванием (подшагиванием), поворотом (наклоном) туловища и комбинациями, состоящими из перечисленных способов.

Руки при захвате и выведенных из равновесия - основное связывающее звено с противником. Ногами партнер совершает маневрирование, и они являются опорой при проведении приемов. Туловищем перемещают центр тяжести тела противника за площадь опоры и сваливают его, воздействуя своим весом.

Обучение захватам и выведению противника из равновесия проводится при изучении техники болевых приемов, удушений, бросков, освобождений от захватов.

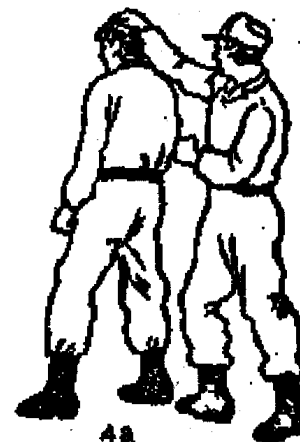
ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

В рукопашной схватке при непосредственном контакте с противником он может захватить руки, горло, туловище, ноги и одежду.

Захваты могут осуществляться как спереди, так и сзади, поэтому умение быстро освобождаться от них очень важно для успешного завершения рукопашной схватки. Эта группа приемов подразделяется на освобождения от захватов различных частей тела:

спереди - рук (одежды на руках);
шеи (одежды на груди), туловища, ног;
сзади - горла, туловища, ног;
спереди и сзади - за волосы.

В основе техники выполнения приемов освобождения от захватов лежат удары ногой, рукой с последующим применением болевых приемов или бросков.



4а ПРОТИВНИК ЗАХВАТКА ЗА ВОЛОСЫ СЗАДИ

4б. Одновременно быстрым движением
назад нанести сильный удар локтем в
грудь, а правой рукой прижать как
можно сильнее его руку, чтобы не
бежать сильным бегом.



4в ВЫПОЛНИТЬ ПРЫОК НАЗАД И ЗАТЕМ
БОЛЕВОЙ ПРИЕМ НА РУКУ.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Приемы освобождения от захватов разучиваются групповым односторонним методом на несопротивляющемся партнере. Вначале прием разучивает одна шеренга, а затем другая.

Все приемы разучиваются в обе стороны.

Освобождение от захвата начинается с нанесения удара ногой или рукой, а затем выполняется сам прием. Разучивание проводится в такой последовательности:

- в целом в медленном темпе;
- по разделением;
- самостоятельно;
- в боевом темпе.

Приемы разучиваются стоя на месте, а затем из различных исходных положений, в сочетании с другими приемами. Сначала приемы выполняются по командам и распоряжениям руководителя занятий, в дальнейшем техника их выполнения совершенствуется самостоятельно. Перед выполнением любого приема дается предварительное распоряжение, по которому военнослужащие принимают исходное положение, а затем исполнительная команда. Например: "Вторым номерам захватить партнера за шею спереди двумя руками. Первым номерам обозначить удар ногой в промежность, захватить голову партнера и, выкручивая ее влево до полного падения, освободиться от захвата. Освобождение от захвата шеи - "Начи-Най". При отдаче предварительных распоряжений следует четко определить действия каждого номера.

Выполнение приемов освобождения от захватов сопровождается нанесением ударов руками и ногами, а также применением болевых приемов. Поэтому необходимо соблюдать следующие требования:

- захваты за шею и болевые приемы выполнять плавно без рывков;
- удары ногой, рукой только обозначать;
- освобождения от захвата броском выполнять от середины площадки на край;
- немедленно прекращать выполнение приема по сигналу партнера;
- страховать партнера при бросках, падениях;
- не допускать падений на партнера.

Умение быстро освобождаться от захватов противника является важным составным элементом подготовки десантника к ведению рукопашной схватки.

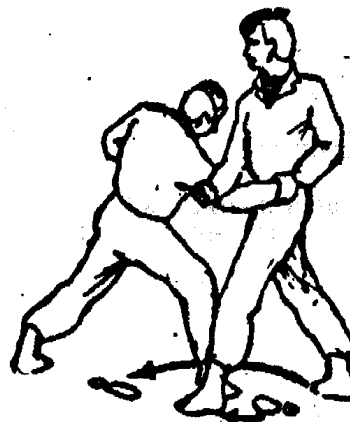
БРОСКИ

Применяются в момент непосредственного контакта с противником. Бросками не достигается конечная цель единоборства, а лишь создаются благоприятные предпосылки для травмирования и уничтожения противника.

Броски - наиболее сложная в техническом отношении группа приемов. При их выполнении очень важно выбрать направление броска, умело использовать движение противника, а также инерцию движения своего тела. Основу техники любого броска составляет выведение общего центра тяжести тела противника за площадь опоры. Этим достигается выигрыш темпа, а в конечном итоге и победа над противником.

Задняя подножка. Из правосторонней стойки захватить левой рукой предплечье или одежду противника у правого локтя, а правой рукой - одежду на правом плече. С шагом левой ноги вперед и в сторону осадить противника напереди стоящую правую ногу. Одновременно перенести центр тяжести своего тела на левую ногу. Правую ногу поставить сзади ног противника и, подбивая правой ногой в подколенный сгиб, бросить его на землю, нанести удар ногой.

Бросок через спину. Из правосторонней стойки левой рукой захватить предплечье или одежду противника у правого локтя, а правой - одежду подмышкой. Рвануть противника за руку вперед и вверх, повернуться к нему спиной на согнутых ногах так, чтобы рука противника оказалась на правом плече. Выпрямляя ноги, подбивая тазом и наклоняясь вперед, рывком рук вниз, бросить противника на землю и нанести удар ногой.



Все броски, за исключением броска захватом ног сзади и через голову, разучиваются в обе стороны. После выполнения броска противнику немедленно наносятся удары ногой в наиболее уязвимые части тела. Броски разучиваются на ковре или яме с песком. Перед разучиванием бросков занимающихся нужно распределить по парам, приблизительно равным по росту и весу. Броски разучиваются групповым односторонним методом на несопротивляющемся партнере сначала одной шеренгой, а затем - другой.

При разучивании бросков необходимо соблюдать следующие требования:

- обучаемые должны овладеть приемами самостраховки;
- все обучаемые должны выполнять броски в одну сторону;
- все броски выполнять от центра ковра на край;
- не допускать падений партнера после броска;
- удары ногой, рукой только обозначать;
- обязательно осуществлять страховку партнера в момент касания земли (ковра).

Броски разучиваются в такой последовательности:

- по разделением;
- в целом в медленном темпе;
- самостоятельно;
- в боевом темпе.

Совершенствование техники выполнения бросков проводить в такой последовательности:

- бросок на месте;
- бросок в движении;
- бросок на разных партнерах;
- бросок в комбинации с другими приемами.

Уничтожение или травмирование противника удушением - эффективный прием, который чаще выполняется в положении стоя и лежа при нападении на него сзади как с помощью подручных средств (ремня, веревки, палки, оружия), так и без них.

Приемы удушения применяются при непосредственном соприкосновении с противником и выполняются руками и другими средствами.

Удушение сзади описано (рис. 1-3).

Удушение в положении лежа выполняется обычно после броска с захватом ног сзади, а также в положении лежа. Удушение проводится с помощью ремня или веревки в разных положениях аналогично удушению сзади.

Основу техники удушения составляет механизм перекрытия дыхательных путей за счет сжатия горла, а также выключения диафрагмы и межреберных мышц из обеспечения процесса дыхания за счет сжатия туловища ногами.



ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Обучение удушением проводится в такой последовательности:

- удушение лежа и двойное удушение;
- удушение стоя.

Удушения изучаются групповым односторонним методом на нескольких противляющемся партнере. Вначале прием разучивает одна шеренга, а затем вторая:

- по разделению;
- в целом в медленном темпе;
- самостоятельно;
- в боевом темпе.

При разучивании приемов руководитель занятия обращает внимание занимающихся на положение ног, захваты, удары, положение корпуса в момент удушения. При совершенствовании техники выполнения удушений руководитель занятия создает различные ситуации для занимающихся, при которых они должны выполнить прием в различных положениях, в движении и т.п.

Необходимо на каждом занятии напоминать занимающимся меры безопасности, требовать точного соблюдения страховки и самостраховки.

ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ

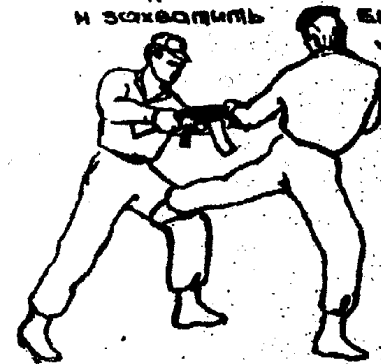
При выполнении боевых заданий может сложиться ситуация, когда невооруженному придется действовать против вооруженного противника. В этих случаях противник пытается использовать свое преимущество. Наиболее характерными действиями вооруженного будут:

- попытки поразить противника уколom штыка или ударом ножа;
- угроза выстрелом из автомата.

От невооруженного в этом случае требуется выдержка и самообладание. По положению оружия, характеру действий вооруженного необходимо определить его намерения с целью проведения приема обезоруживания.

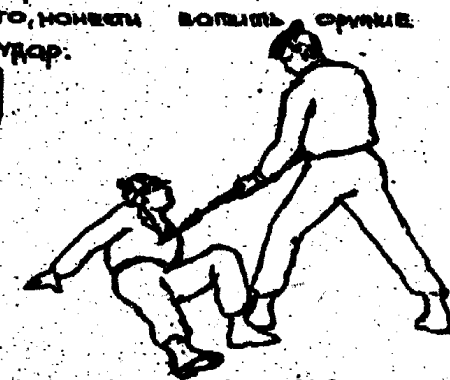
Обезоруживания выполняются с уходом из поражаемого пространства (поворот туловища, выпады с шагом в разные стороны) с захватом оружия или вооруженной руки противника, нанесением ударов руками или ногами и заканчиваются болевыми приемами или бросками с последующим лишением контакта противника с оружием.

1 а) Обезоруживать с ударом влево; шагом левой ноги вперед влево отбить оружие и захватить его, нанести удар.



(рис 1 а)

1 б) Надавливая ногой на бедро противника, вытолкнуть его на землю, выхватить оружие.



(рис 1 б)

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ С УКОЛО ВПРАВО



Рис. 2а

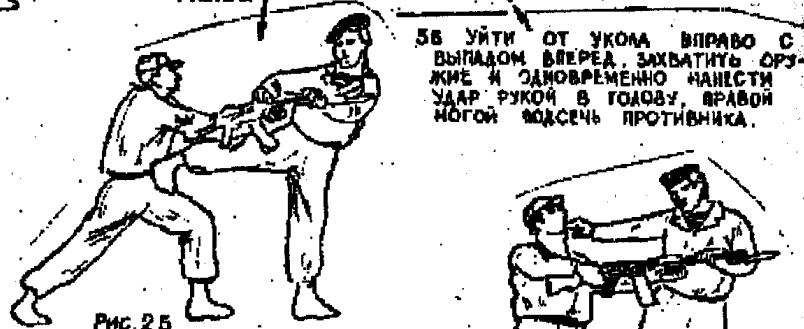


Рис. 2б

2в) УЙТИ ВПРАВО ОТ УКОЛА ШТЫКОМ, ЗАХВАТИТЬ ОРУЖИЕ РУКАМИ И НАНЕСТИ УДАР НОГОЙ В ЖИВОТ.

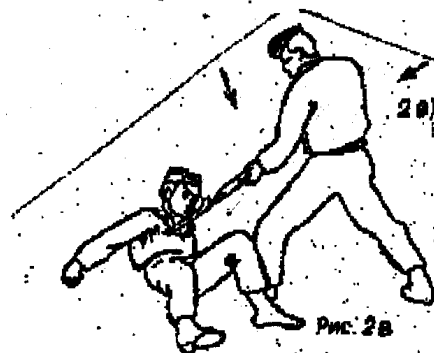


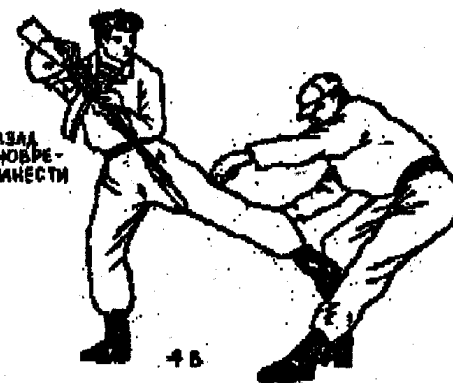
Рис. 2г

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ОТ УДАРА ПРИКЛАДОМ СБОКУ



4а

4б) ПОДАВАЯ КОРПУС НАЗАД, ВЫРВАТЬ ОРУЖИЕ И ОДНОВРЕМЕННО ЛЕВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ УДАР В КОЛЕНО.



4в

ЭТО НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

1. Внезапность и отвлекающие противника действия помогут провести прием.

2. Никогда не поворачивайся к противнику спиной. Если их много, увеличь поле оборота, старайся видеть их всех.

3. Проводить приемы конвоирования лучше со стороны спины так, чтобы он тебя не видел.

4. При действиях необходимо учитывать место, время суток и окружающую среду.

5. Сначала нужно научиться защищаться, а лишь потом думать о том, как победить противника.

6. Необходимо научить себя мгновенно ориентироваться в намерениях противника, а угадывая, мгновенно отвечать приемом самозащиты или нападения.

7. Если на вас нападают, вы должны заботиться о том, чтобы использовать силу противника ему же в ущерб.

8. Старайтесь использовать все подручные средства против нападающих вооруженных противников.

9. Ударяйте противника там, где его мышцы не напряжены.

10. Нужно не только развивать мускулатуру, а надо закалить волю и нервы, чтобы быть хладнокровным, чтобы каждый удар был точен и внезапен.

11. В имитации ударов и приемов необходимо представлять перед собой условного противника.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Приемы обезоруживания разучиваются групповым односторонним методом на несопротивляющемся партнере. Приемы разучиваются на яме с песком и опилками, в зале и на ровной травянистой площадке. При изучении приемов обезоруживания используются макеты автоматов, ножей, лопат. Если используется боевое оружие, то штык должен быть в ножнах.

Обучаемые располагаются на увеличенных интервалах и дистанциях. При разучивании приемов обезоруживания необходимо обращать внимание обучаемых на тот факт, что во всех случаях, вначале выполняется уход из поражаемого пространства, а затем уже захват оружия, удар и сам прием.

Приемы разучиваются последовательно вначале одной шеренгой, а затем другой. Разучивание всех приемов проводится в такой последовательности:

- по разделениям;
- в целом в медленном темпе;
- самостоятельно;
- в боевом темпе.

При разучивании приемов по разделениям следует обратить внимание обучаемых на быстрый уход из поражаемого пространства и отвод оружия. После ухода захватить оружие, нанести удар ногой в уязвимое место. При выполнении приемов в целом следить за правильной последовательностью их выполнения. При самостоятельном выполнении приемов проверить каждую пару. При необходимости подать команду на прекращение выполнения приема, указать на ошибки и дать распоряжение на дальнейшее выполнение приема.

Разучивание приема заканчивается выполнением его в боевом темпе. После этого в такой же последовательности провести разучивание с другой шеренгой.

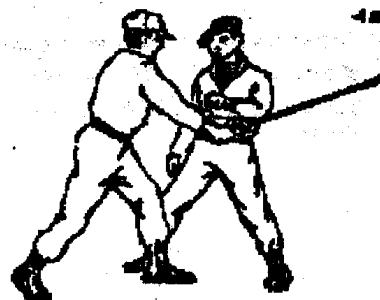
Совершенствование техники приемов обезоруживания производится путем многократного выполнения их:

- на скорость и точность;
- в движении;
- на различных партнерах;
- в сочетании с другими действиями.

Таким образом, совершенное владение техникой приемов обезоруживания является обязательным условием подготовки военнослужащих к рукопашному единоборству. Военнослужащий, в совершенстве владеющий техникой приемов обезоруживания, способен одолеть противника в самых критических ситуациях. Выполнение приемов обезоруживания из различных исходных положений, с боевым оружием воспитывает у десантников выдержку, смелость, решительность, придает им уверенность в достижении победы над противником.

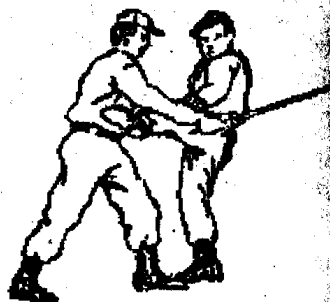
Защита от нападения противника
палкой

1а). На замахе выполнить
выдох под удар палки



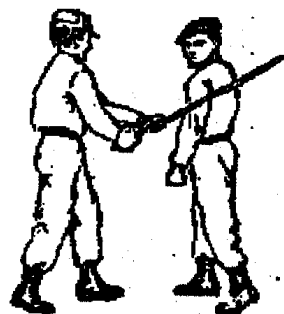
(Рис. 1а)

1б). Выпрямляясь нанести
сильный боковой удар
левой ногой в живот
противника.



(Рис. 1б)

2а). На замахе удара палкой
по плечу, быстрым движением
вперед к противнику.

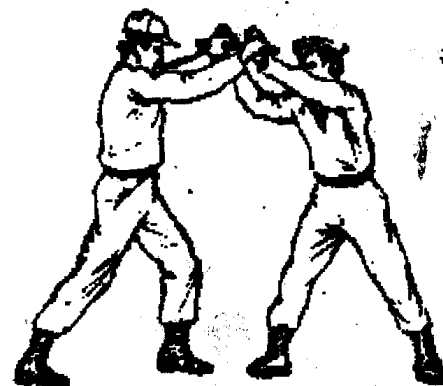


(Рис. 2а)

2б). Схватив левой рукой
за руку противника и
нанеся правой рукой
рубящий удар по шее.



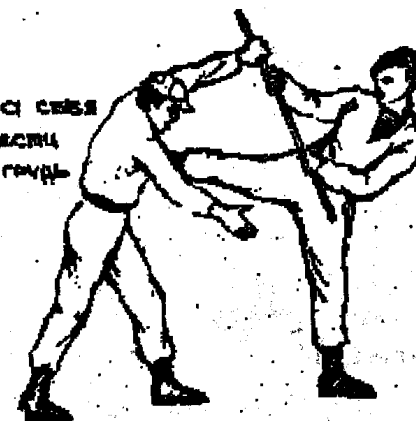
(Рис. 2б)



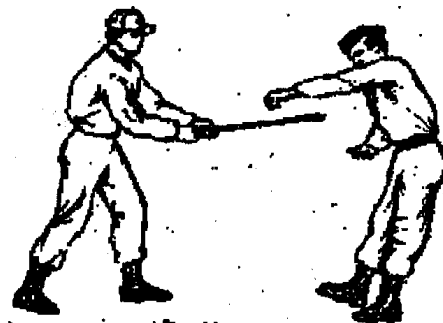
(Рис. 3а)

3а) Противник наносит удар
палкой в голову, горло,
защитить палку двумя
руками.

3б). И вырвав её из себя
правой ногой нанести
боковой удар в грудь
противника



(Рис. 3б)



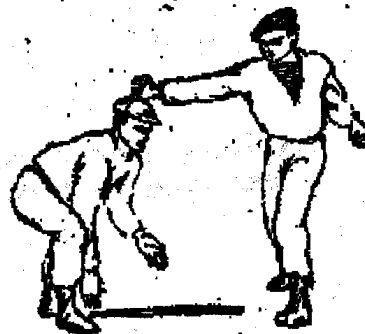
(Рис. 4а)

4а) Убегать шиворот от удара полкой, наклоняя туловище назад.

4б) Выпрыгнуть как можно выше от удара полкой по ногам.

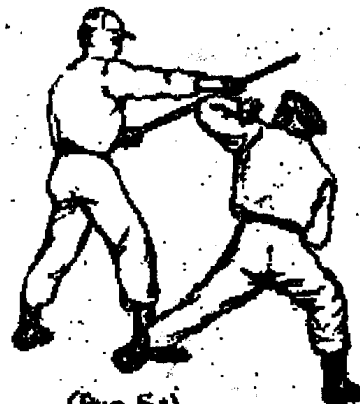


(Рис. 4б)



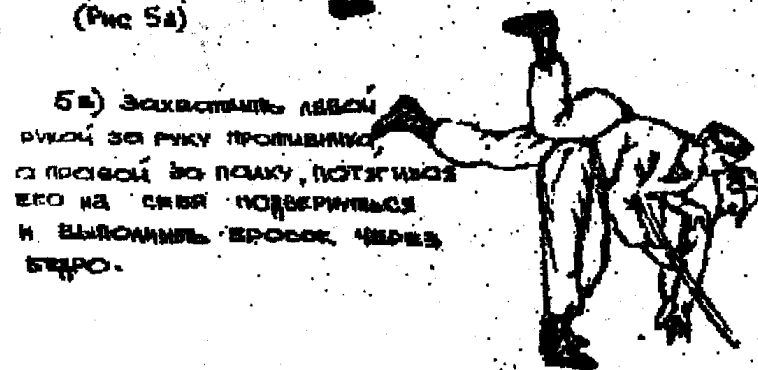
(Рис. 4в)

4в) Привлекаясь правой ногой наступить на толку и одновременно правой рукой нанести удар по голове противника.



(Рис. 5а)

5а) Противник наносит удар полкой по голове, выполнить нырок под удар.



(Рис. 5б)

5б) Захватить левой рукой за руку противника, а правой за толку, потянув его на себя повернуться и выполнить бросок через спину.



(Рис. 5в)

5в) После броска толку встать на ноги или полкой.

ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ С НОЖОМ

Удары ножом являются эффективным средством уничтожения противника в рукопашном единоборстве и наносятся в уязвимые части тела противника. Они включают в себя колющие и режущие удары метанием ножа.

Изготовка к бою для выполнения колющих ударов принимается левосторонняя. Нож держится в правой руке: для ударов сверху и сбоку наотмашь - клинком вниз, для ударов снизу - клинком вверх, для ударов прямо - клинком вперед.

Для нанесения режущих ударов изготовки к бою принимают правосторонние, нож в правой руке клинком вперед, лезвием вниз.

Передвижение осуществляется в изготровке к бою, специфическими шагами (вперед, назад, влево, вправо) и скачками (вперед и назад) в основном так же, как и при передвижении в изготровке к бою автоматом.

Колющие удары сверху, снизу и сбоку наотмашь, как правило, наносятся с ближней дистанции, а удар прямо - как с ближней, так и со средней дистанции (с выпадом). Из изготровки к бою, с коротким замахом вооруженной рукой и с шагом левой ноги вперед быстрым движением нанести удар ножом. После удара выдернуть нож. При необходимости удар ножом повторить.

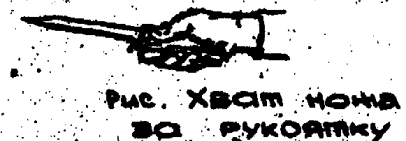
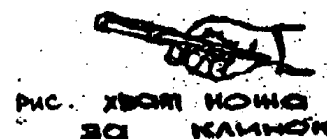
Режущие удары наносятся обычно со средней дистанции по лицу, шее и рукам противника. Они выполняются в горизонтальной диагонали. После короткого замаха с шагом (выпадом) правой ногой вперед быстрым полукруговым движением вооруженной руки нанести удар лезвием ножа. При необходимости это движение можно повторить несколько раз в разных плоскостях.

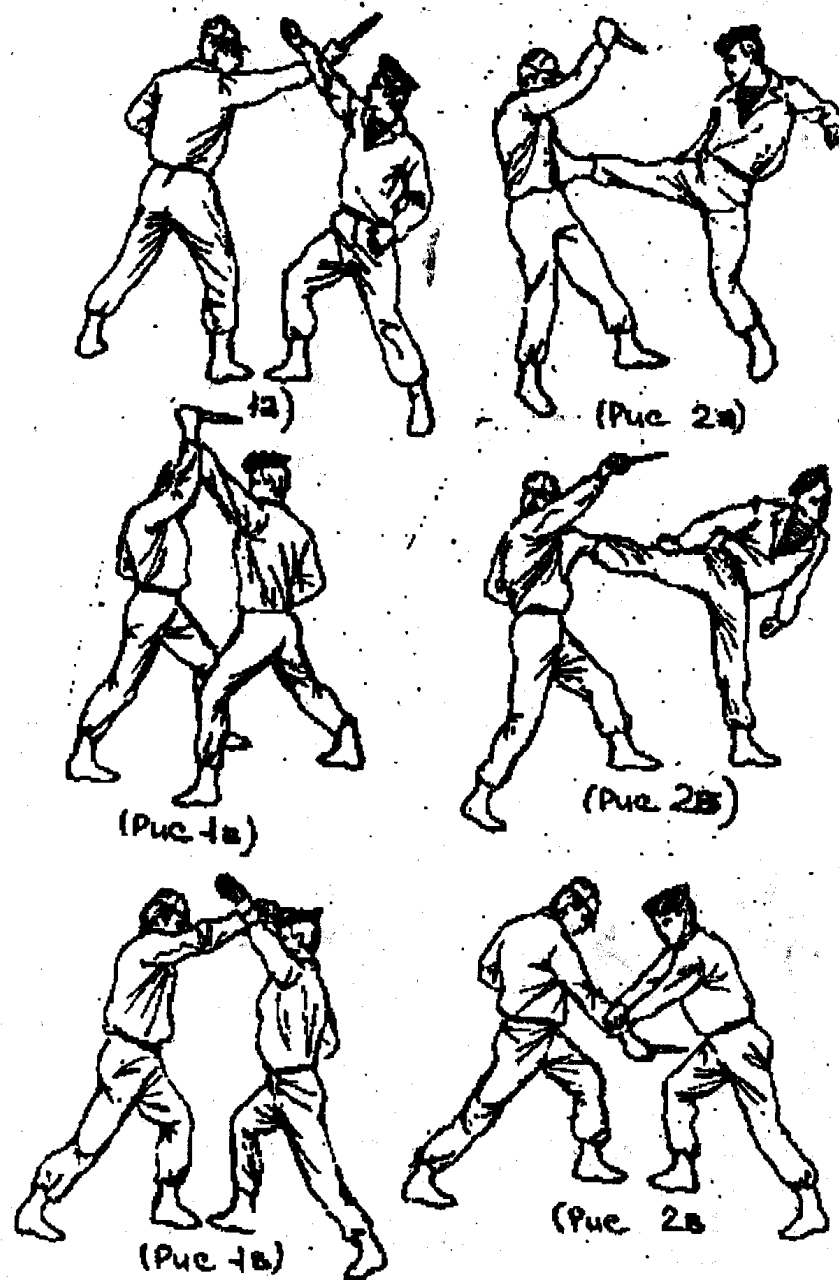
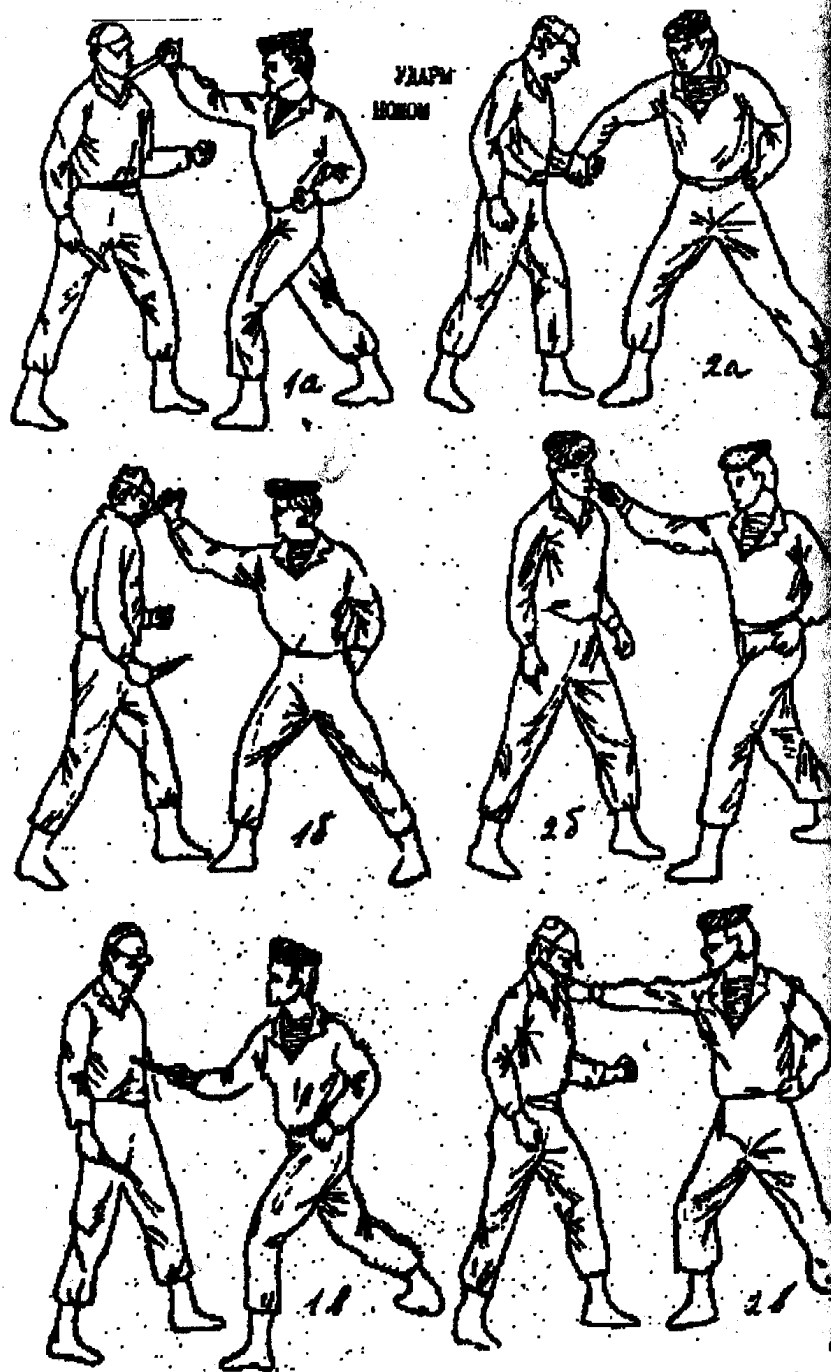
Метание ножа применяется с целью поражения противника на дальнем расстоянии (от 3 до 10 и более шагов). Метать нож целесообразно, если противник сближается, убегает или не ожидает нападения.

Для поражения противника на дистанции более трех шагов применяется способ метания "рукояткой вперед" с замахом через верх. При этом способе нож держится за клинок рукояткой вперед, лезвием вовнутрь. Большой палец накладывается сверху и направлен вдоль клинка, остальные поддерживают клинок снизу, не касаясь лезвия. Исходное положение для метания - изготровка к бою (левосторонняя) нож в правой руке, согнутой перед грудью.

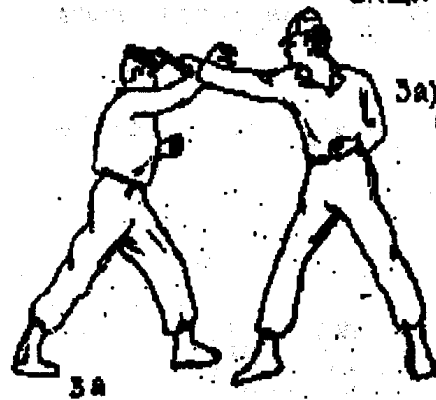
Для замаха необходимо выполнить шаг левой ногой вперед и отвести руку вверх - назад над плечом, не считая кисти. Левая рука свободно согнута в локтевом суставе. Толчком правой ноги и поворотом корпуса влево, быстрым движением руки послать нож в цель, выпуская его в момент полного выпрямления руки.

Для поражения противника на дистанции до 3-4 шагов может применяться способ метания ножа "клинком вперед". В этом случае нож держится за рукоятку, лезвием вовнутрь. Большой палец накладывается сверху вдоль рукоятки, остальные обхватывают рукоятку снизу. Исходное положение то же. Техника выполнения метания как рукояткой вперед.



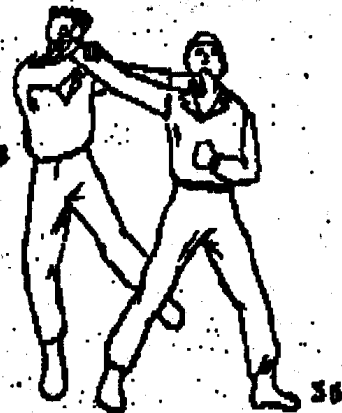


ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ НАОТМАШЬ



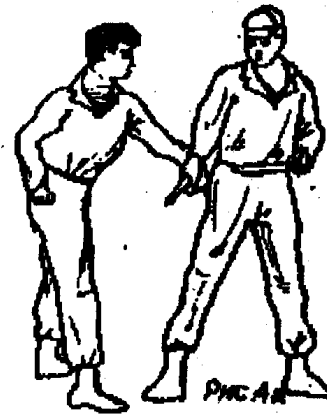
3а) ЗАЩИТИТЬСЯ ПРАВОЙ РУКОЙ
ОТ УДАРА НОЖОМ В ГОЛОВУ

3б) ПОДАВАЯ КОРПУС
ВПЕРЕД МАНЕСТИ ОДНО-
ВРЕМЕННО УДАР РУКОМ В
ГОЛОВУ И УДАР НОГОМ
ПОД КОЛЕНО



3в) ПОСЛЕ БРОСКА ОБЕЗОРУ-
ЖИТЬ БОЛЕВЫМ ПРИЕМОМ

ЗАЩИТА ОТ КОИДУЩЕГО НОЖА



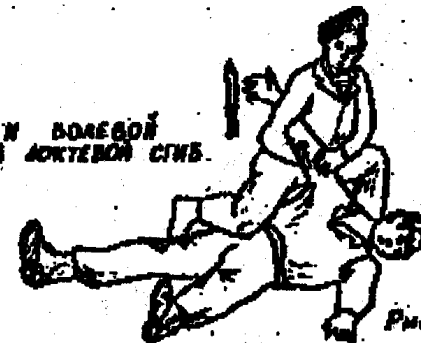
4а) ОТБИТЬ ВЛЕВО ВООРУЖЕННУЮ
РУКУ

4б) ЗАХВАТИТЬ ЕГ И ПОДА-
ВАЯ КОРПУС ВПЕРЕД



4в) ПРОВЕСТИ БРОСОК
ЗАДНИЮ РУКОЮ

4г) ПРОВЕСТИ БОЛЕВОЙ
ПРИЕМ НА ЛОКТЕВОЙ СГИБ



Вариант защиты от ножа в живот.

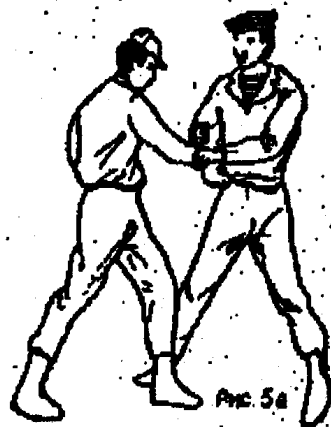


Рис. 5а

Защититься от вооруженной руки противника и захватить ее.



Рис. 5б

Нанести сильный удар рукой ладонью в голову противника.



Рис. 5в

Правой ногой (ступней) нанести сильный удар выше колена и продолжать давить ее до падения противника.

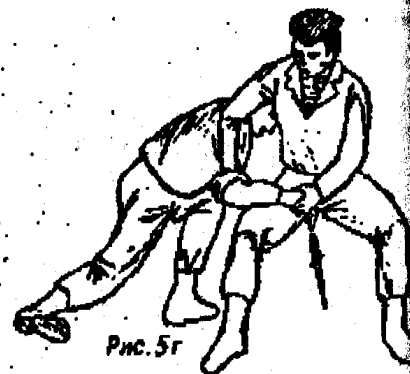
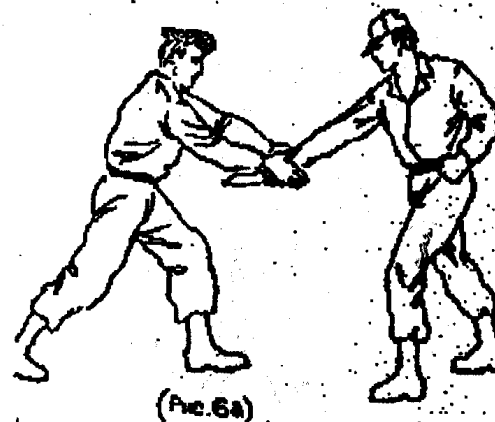


Рис. 5г

Давить его вязьное место и обезоружить слабым пикием на кисть и локтевой сустав.

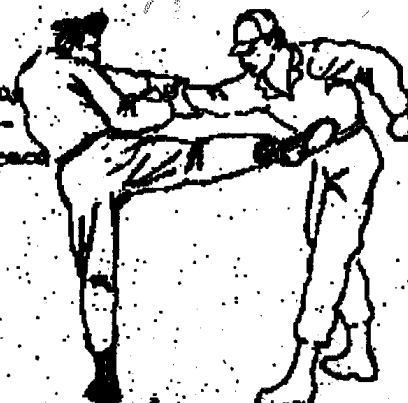
Защита от концевых ногтей в живот.



(Рис. 6а)

6а) Захватить концы ногтей (накладывая их друг на друга) при этом живот уберечь ножом.

6б) Захватить вооруженную руку и ударить ее в левую правую ногу нанести удар в живот в живот.



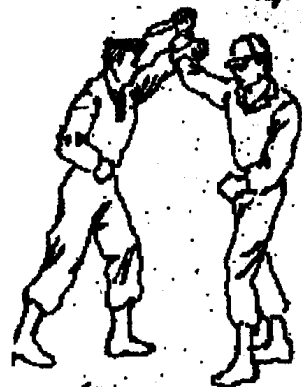
(Рис. 6б)



(Рис. 6в)

6в) Поворачиваясь кругом подложить его вооруженную руку в грудь (живот).

Защита от удара ножом сверху



(Рис. 7а)

7а) Защищаться левым предплечьем под воображаемую руку противника

7б) Нанести сильный удар в пах



(Рис. 7б)

7в) Правой рукой удар в подбородок и наклонившись вперед выполнить заднюю подножку



(Рис. 7в)

7г) Корпус посылать вперед, после падения обезоруживать боковым приемом на руку.



(Рис. 7г)

Обезоруживание (защита)



Рис. 8а

8а) Убегать вперед и захватить вооруженную руку, нанести удар под колено.

8б) Подавая корпус вперед захватить за ворот противника



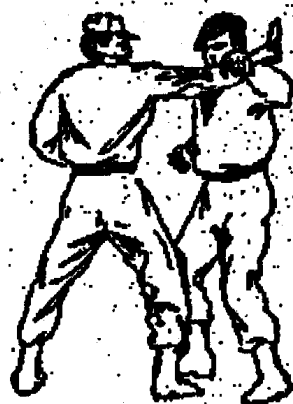
Рис. 8б



Рис. 8в

8в) И надавливая на локтевой сгиб провести боковой прием и удаление.

Защита от удара ногой в голову.



(Рис. 9а)

9а) Защититься левым предплечьем от удара ногой сбоку, нанести удар рукой в грудь и всадить его руку.

9б) Поднявшись вперед локтем поразить в лицо противника.



(Рис. 9б)



(Рис. 9в)

9в) Потянув руку вниз, выполнить боковой прием по локтевой спице и обезоружить.

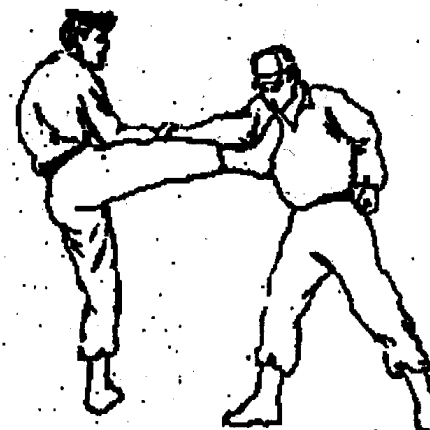
Обезоруживание от удара ногой снизу.



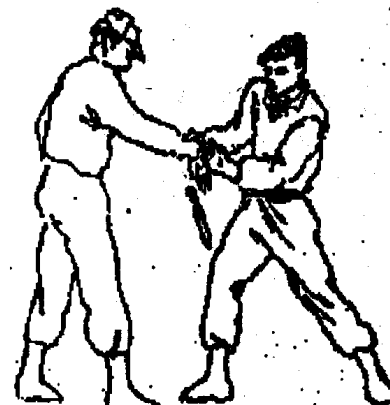
(Рис. 10а)

10а) Защититься постановкой локтей на возмущенную руку противника и захватить ее.

10б) Убрав ее влево вперед правой ногой поразить его в грудь.



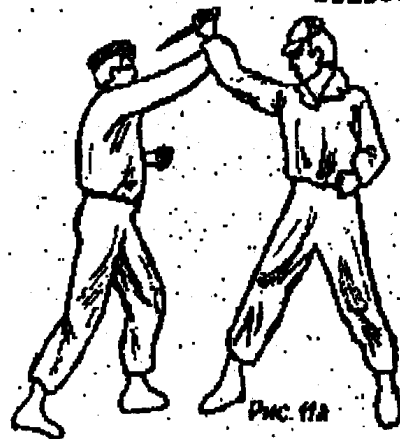
(Рис. 10б)



(Рис. 10в)

10в) После удара, нанести удар рукой по кисти противника.

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ



11а) ОТСТЕПЬ И ЗАХВАТИТЬ ПРАВОЙ РУКОЙ ВООРУЖЕННУЮ РУКУ ПРОТИВНИКА.

11б) НАТЯГНУВАЯ ЕЕ ВПЕРЕД ОТ СЕБЯ ЛЕВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ УДАР ПОД КОЛЕНО ПРОТИВНИКА.

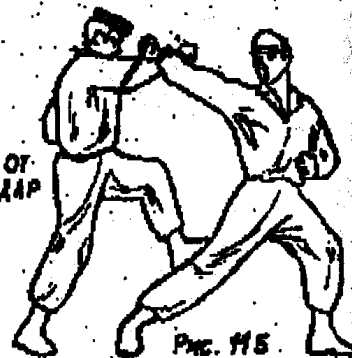


Рис. 11б



11в) И НАДАВЛИВАЯ ВНИЗ НАНЕСТИ УДАР ПО ГОЛОВЕ (ШЕЕ).

Рис. 11в

11г) ПРОВЕСТИ БОЛЕВОЙ ПРИЕМ И ОБЕЗОРУЖИТЬ.



Рис. 11г

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ОТ УДАРА НОЖОМ СНИЗУ



Рис. 12а

12а) ПОДГОТОВИТЬ ЛЕВЫЙ ПРЕДПЛАЧЬЕМ БЛОК ОТ КОМЦЕГО НОЖА В ЖИВОТ И ЗАХВАТИТЬ РУКУ.

12б) НАНЕСТИ ПРАВОЙ РУКОЙ УДАР В ЛИЦО И КОЛЕНОМ В ДОПЛЕВУЮ СГИБ.

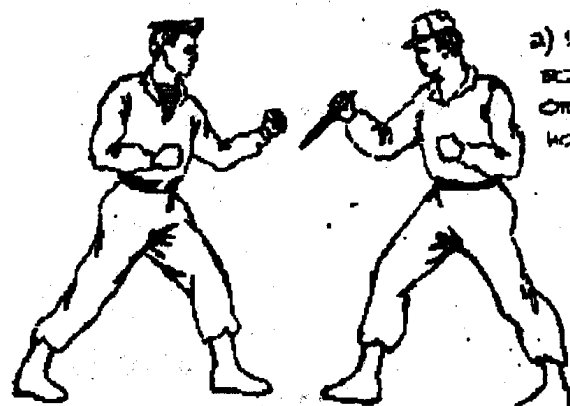


Рис. 12б



12в) ОПУСКАЯ НОГУ ВНИЗ УДАРОМ ПОД КОЛЕНО ПРОТИВНИКА, НАДАВЛИВАЯ ВНИЗ ВСТАТЬ НА НЕЕ И НАНЕСТИ УДАР КУНАКОМ В ПОДБОРОДОК, ОБЕЗОРУЖИТЬ БОЛЕВОМ ПРИЕМОМ.

Защита от удара ногой сверху.



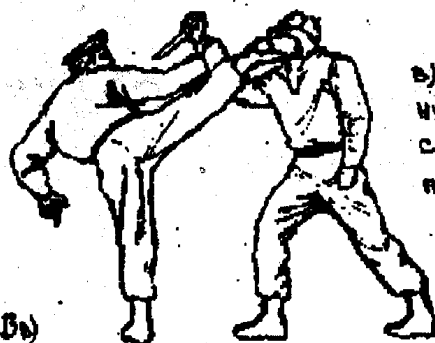
(рис. 32)

а) Уклонение поочередно
вправо и влево
от угрозы удара
ногой.

б) Защищаться подготов-
кой локтей (наклоном
и друг на друга) от
удара ногой сверху.



(рис. 33)



(рис. 34)

в) Протягивая вперед
руку влево, нанести
сильный колющий удар
правой ногой в голову.

КОМПЛЕКС С НОЖАМИ

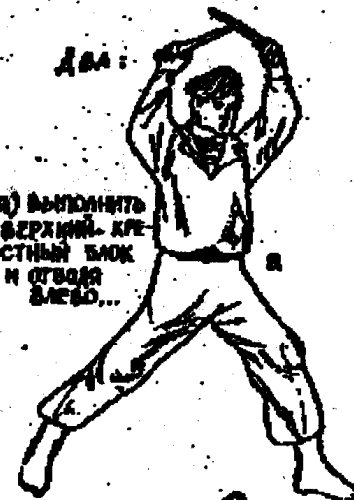
ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ
В ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМОВ И ЗАЩИТЫ С НОЖАМИ.



Рис. 4) СТРЕЛОВАЯ СТОЙКА

А) :

а) ВЫПОЛНИТЬ
ВЕРХНИЙ КРЕ-
СТНЫЙ БЛОК
И ОТВОДА
ВЛЕВО...



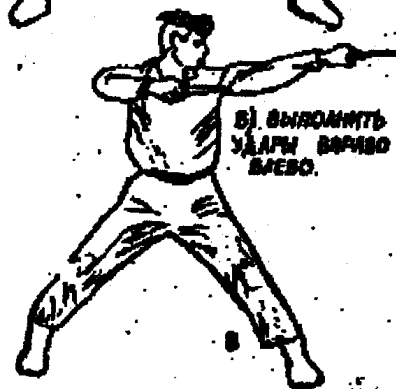
б) ФРОНТАЛЬНАЯ СТОЙ-
КА. НОЖИ ПОД УГОЛОМ
45°



в) НАНЕСТИ ПРА-
ВОЙ НОГОЙ ВСТ-
РЕЧНЫЙ УДАР
В ТУЛОВИЩЕ.



г) ВЫПОЛНИТЬ РЕЗУЛЬ-
ТАЛЬНЫЙ УДАР ВПЕРЕД,
ЗАТЕН
ВЛЕВО.





ТРИ.
а) с поворота вправо
нанести удар в туловище
двумя ногами.

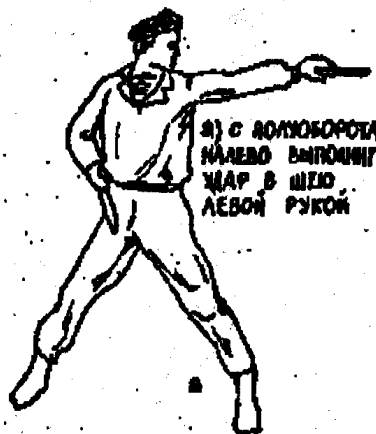


ПЯТЬ:

б) правой рукой
нанести удар
в живот



б) ВЛЕВО
ПОВТОРИТЬ
УДАРЫ НОГАМИ



а) с поворота
влево выполнить
удар в шею
левой рукой

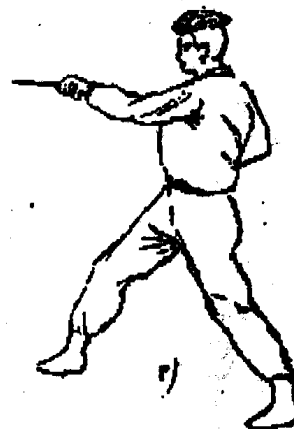


ЧЕТЫРЕ: с позы
вправо нанести боко-
вой удар. Остаться
во фронтальной стойке.

пять: а/ с поворота
вправо удар в голову
правой рукой
г/ с левом - удар в туло-
вище после удара переката во
фронтальную стойку



б)



г)

шесть: выполнить левым ногом
удар в голову



а)

шесть: б/ левой ногой нанести
проталинку, з/ с поворота крутя
правой ногой нанести удар пяткой
в туловище проталинку



б)

з/ ПЯТЬ ЛЕВОЙ
НОГОЙ



з)



СЕМЬ:

С ПОДУКАМ ЛЕВОЙ
НОГЫ НАЗАД, ПРАВОЙ
НАНЕСТИ УДАР СТО-
ПЫ ВО НАПАДАЮЩЕ-
МУ ПРОТИВНИКУ.



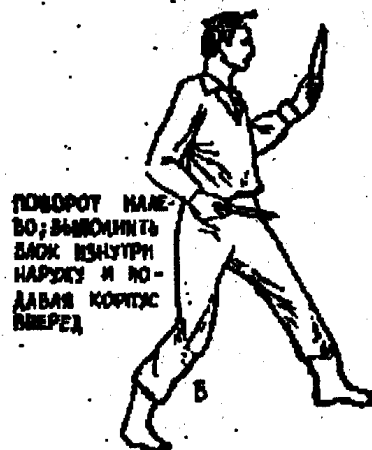
ДЕВЯТЬ:

ФРОНТАЛЬНАЯ
СТОЙКА



ВОСЕМЬ:

С БОЕВОЙ СТОЙКИ, ЛЕВАЯ
НОГА ВПЕРЕДИ, ПРАВОЙ НОГОЙ
С ПОВОРОТОМ НАЛЕВО ВО ВСЕ
ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ НАНЕСТИ БО-
КОВОЙ УДАР И ПРИНЯТЬ ФРОН-
ТАЛЬНУЮ СТОЙКУ.



ПОВОРОТУ НАЛЕ-
ВО; ВЫПОЛНИТЬ
БЛОК ИЗНУТРИ
НАРУЖУ И ПО-
ДАВАЯ КОРПУС
ВПЕРЕД.



ВЫПОЛНИТЬ УКО-
ШЕННЫМ В ТУЛО-
ВИЩЕ; ВОЗВРА-
ТИТЬСЯ ВО
ФРОНТАЛЬНУЮ
СТОЙКУ.



ДЕСЯТЬ:



ДЕСЯТЬ: а) С ПОЛУОВОРОТА
НАПРАВО ВЫПОЛНИТЬ ПРАВЫМ
НОГОМ БЛОК ИЗНУТРИ НАРУЖУ.
б) И С ШАГОМ ЛЕВОЙ НОГИ ВПЕ-
РЕД, ЛЕВЫМ НОГОМ НАНЕСТИ
УДАР В ТУЛОВИЩЕ ПРОТИВНИКА.

ОДИНАДЦАТЬ:

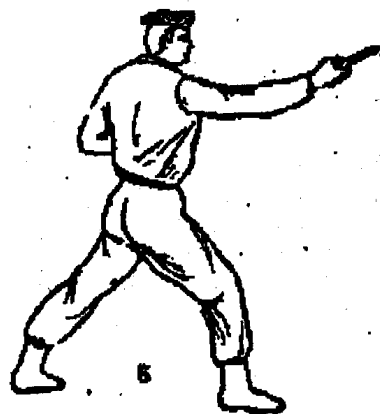


ОДИНАДЦАТЬ: а) С ФРОНТАЛЬНОЙ
СТОЙКИ ВЫПОЛНИТЬ БЛОК ДВУМЯ
НОГАМИ ИЗНУТРИ НАРУЖУ.
б) ПЕРЕНОСЯ ВЕС ТЕЛА ЛЕВО
ПРАВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ ВСТРЕЧ-
НЫЙ УДАР.

ДВЕНАДЦАТЬ:



ТРИНАДЦАТЬ:



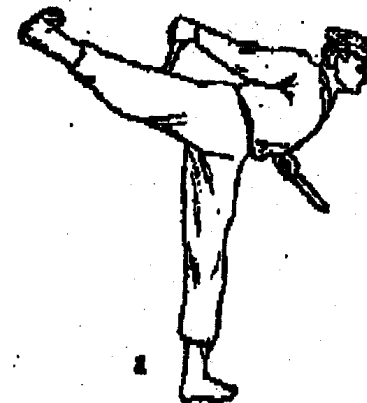
ДВЕНАДЦАТЬ: а) С боевой стойки повернуться налево;
б) с шагом правой ноги вперед правым ножом
поразить противника в туловище;
в) и добить боковым ударом левой ноги подъемом
стопы.

ТРИНАДЦАТЬ: а) с левосторонней стойки выполнить отен
левым ножом вверх.

ТРИНАДЦАТЬ:

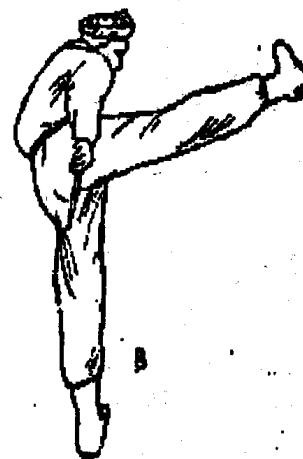


ЧЕТЫРНАДЦАТЬ:



ТРИНАДЦАТЬ:

б) ПРАВЫМ НОЖОМ НАНЕСТИ
УДАР В ТУЛОВИЩЕ
в) ПОРАЗИТЬ ПРОТИВНИКА
БОКОВЫМ УДАРОМ ПРАВОЙ НОГИ.



ЧЕТЫРНАДЦАТЬ:

а) с правосторонней стойки с
шагом вправо нанести боковой удар.

ПЯТНАДЦАТЬ:

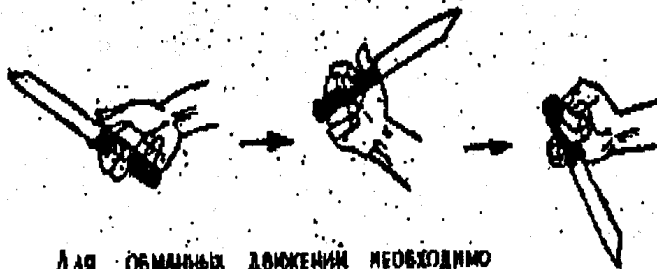


ШЕСТНАДЦАТЬ:



ПЯТНАДЦАТЬ: в) С ФРОНТАЛЬНОЙ СТОЙКИ
ВЫПОЛНИТЬ УДАР ДВУМЯ КОЖАМИ
Б) ПОВТОРИТЬ УДАР ПЕРЕХОДЯ ВО ФРОН-
ТАЛЬНУЮ СТОЙКУ

ШЕСТНАДЦАТЬ: а) ФРОНТАЛЬНАЯ СТОЙКА



ДЛЯ ОБМАННЫХ ДВИЖЕНИЙ НЕОБХОДИМО
ТРЕНИРОВАТЬ ВРАЩЕНИЕ КОЖА МЕЖДУ ПАЛЬ-
ЦАМИ. ЭТО РАСПРЕДОТЧИВАЕТ ВНИМАНИЕ К
ЗАЩИТЕ ПРОТИВНИКА

ПРИЕМЫ БОЯ С МАЛОЙ ЛОПАТОЙ

Приемы рукопашного боя с малой лопатой являются эффективным средством поражения противника в рукопашной схватке, а также при ведении единоборства с вооруженным и невооруженным противником. Они состоят из ударов, отбивов и отводов, метаний лопаты.

Изготовка к бою принимается правосторонняя, лопату при этом держать правой рукой за черенок, лотком прикрывая голову (рис. 1).

Передвижение осуществляется в изготовке к бою специфическими шагами (вперед, назад, влево, вправо) и скачками (вперед, назад). В основном так же, как и при передвижении в изготовке к бою с автоматом.

Удары и тычки малой лопатой наносятся по голове, шее, ключицам, рукам и другим уязвимым частям тела.

Для удара справа необходимо выполнить короткий замах вправо-вверх и с шагом или выпадом нанести удар ребром лопаты (рис. 1 а).

Для удара наотмашь выполнить короткий замах влево над плечом и с шагом или выпадом нанести удар ребром лопаты слева направо.

Для удара сверху выполнить короткий замах вверх над головой и с шагом или выпадом правой ногой нанести удар ребром лопаты сверху вниз.

Для выполнения тычка из изготки к бою с шагом или выпадом правой ногой, быстро выпрямляя правую руку, нанести тычок острием лопаты.

Отбивы малой лопатой применяются в тех случаях, когда противник наносит укол штыком, а отводы - для выведения оружия в сторону при попытке противника выстрелить в упор. Вслед за отбивом или отводом может проводиться захват оружия противника левой рукой, сближение и удар по голове, шее, рукам или туловищу. Отбивы по технике выполнения однотипны, только отводы выполняются нажимом.

Отбив (отвод) вправо выполняются быстрым и коротким движением. Необходимо отбить оружие противника ребром или черенком лопаты вправо и нанести ответный удар (рис. 2).

Для отбива (отвода) влево быстрым и коротким движением отбить ребром или черенком лопаты оружие противника влево и, захватив его левой рукой, нанести ответный удар (рис. 2 б).

Отбив вниз-направо выполняется быстрым полукруговым движением вниз-направо. Необходимо отбить ребром или черенком лопаты оружие противника и нанести ответный удар (рис. 2 в).

Для метания малой лопаты изготровка к бою принимается левосторонняя, лопата держится за конец черенка, правой рукой лотком вверх. Большой палец накладывается сверху, остальные обхватывают снизу (рис. 3). Правая рука - перед грудью. Для замаха необходимо выполнить шаг, левой вперед и отвести руку вверх назад над плечом, левая рука свободно согнута в локтевом суставе. Толчком правой ногой поворотом корпуса влево быстрым движением руки послать лопату в цель, выпуская ее в момент полного выпрямления руки.

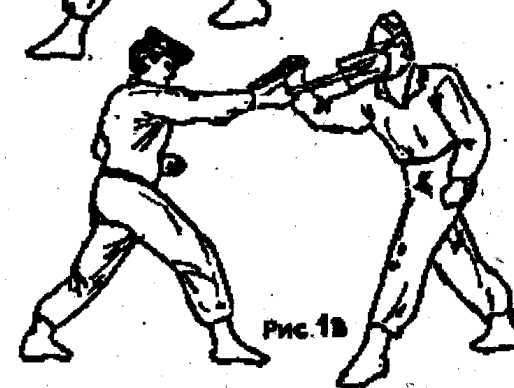
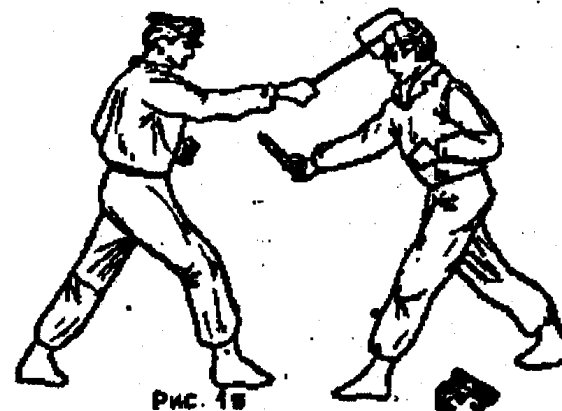
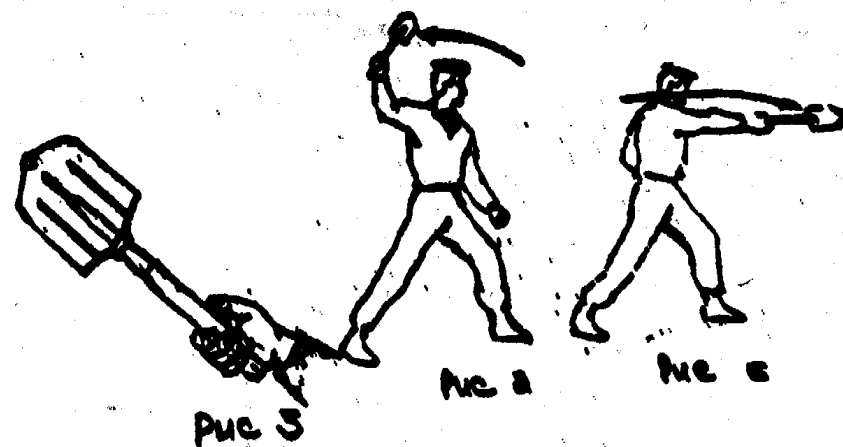




Рис. 2

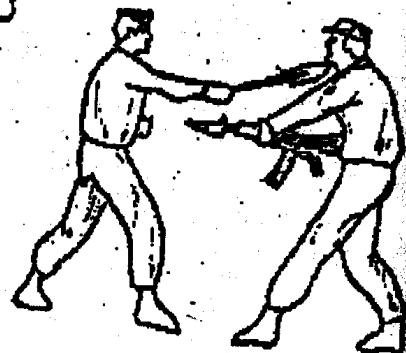


Рис. 2а

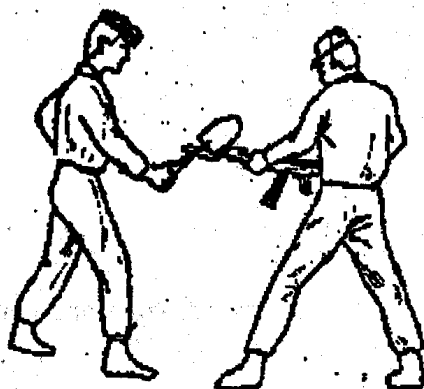


Рис. 2б

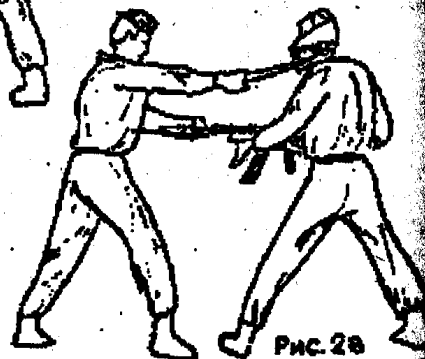


Рис. 2в

ОСОБЕННОСТИ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Защита от бокового удара

Подставлять блок от удара ногой в первом и во втором варианте необходимо вначале удара (когда удар не имеет такой силы от отсутствия скорости) или на завершении удара, т.е. возвращение ноги противника, при этом корпус необходимо подать в сторону от удара.

Во втором варианте после защиты (в начале удара) подавая корпус вперед, удар правой рукой и подсежку выполнить быстро и одновременно.

Защита от колющего ножа в живот

Защиту двумя ладонями можно использовать, если вы обладаете хорошими физическими данными. Это позволяет быстрее захватить руку противника, не забывая, что живот необходимо убрать назад, это исключает ранение в живот. Удар ногой (после отвода вооруженной руки влево) можно нанести в колено, пах, грудь, в голову, все зависит от быстроты отработанного вами действия.

Варианты от удара ножом сверху

Первый: Защищаться левым предплечьем от удара ножом сверху, правой рукой нанести удар в лицо и захватить руку противника в районе локтя, надавливая левой рукой на предплечье вниз, а правой подымая вверх, выполнить болевым прием на локтевой сустав и обезоружить.

Второй: После защиты левым предплечьем, нанести правой удар в пах и с приостановкой ноги на землю правой рукой захватить вооруженную руку выше левого предплечья и потянуть ее вправо на себя, выкручивая вовнутрь, надавливая предплечьем на локтевой сустав и обезоружить. Каждый элемент необходимо отработать до автоматизма.

Обезоруживание от удара ножом наотмашь (сверху).

Этот прием применяется от удара ножом наотмашь в шею или ключицу. Главное внимание обратить на отработку жесткого блока, захвата руки и сильного удара под колено противника, встать на ногу, это исключает возможность к сопротивлению, провести болевым прием на кисть или локтевой сустав.

Возможен и другой вариант, после защиты поразить противника правой ногой, левой рукой захватить его за локтевой сгиб и выкручивая руку вниз обезоружить болевым приемом, вес тела направлен в сторону выкручивания.

Защита от удара ножом наотмашь.

Особое внимание обратить на блок (можно блок двумя руками), а также одновременного удара рукой и подсечки под коленный сгиб. Движение руки влево, а ноги вправо должно быть быстрым и неожиданным для противника.

Обезоруживание от удара ножом снизу.

В этом приеме будет более рационально подставить защиту предплечьем и, отводя ее в сторону, нанести правой рукой удар в лицо, затем ногой в грудь, при этом не забывайте, что руку противника

необходимо захватить правой рукой и обезоружить болевым приемом или ударом по кисти. Можно защититься и двумя ладонями, как показано на рисунке, но это зависит от расстояния и ваших физических возможностей.

Защита от удара ножом в голову.

Блок необходимо поставить на замахе и быстро захватить вооруженную руку, молниеносно нанести удар локтем в лицо и перейти на болевой прием, левой рукой давить вниз, а правой вверх и обезоружить болевым приемом.

Обезоруживание от удара прикладом сбоку.

Этот прием можно выполнить в два действия: первое, выполнить уклон от удара, второе, захватить оружие двумя руками и выдернуть его с помощью нанесения удара ногой в коленный сустав противника.

Освобождение от захвата за волосы сзади.

Для исключения сильной боли необходимо сильно надавить на руку противника, одновременно нанести сильный удар ногой в пах или каблук по голени. Захватить за локоть противника и с уходом (нырком) назад, выполнить болевой прием. Не исключайте возможность противника освободиться от болевого приема кувырком вперед, поэтому необходимо подать корпус влево, ногу выставить вперед, сильнее надавить на кисть или плечо. Для проведения конвоирования нужно перевести его руку за спину, давя на локтевой сгиб, а правой рукой захватить за правое плечо.

Удушение сзади.

Прием можно провести и в другую сторону, главное внимание обратить на бесшумный подход к противнику, быстрого захвата его за волосы, упреждающего удара по шее и под колено противника, удушение двумя руками.

Освобождение от захвата спереди.

Освобождение от захвата можно выполнить болевым приемом на кисть или на локтевой сустав, ударами рукой или ногой. При попытке вас схватить необходимо использовать отбивы руками.

Защита от удара ножом в живот с применением задней подножки

Основное внимание обратить на отбив и захват вооруженной руки после упреждающего удара, во время броска захваченную руку не отпускать, обезоружить болевым приемом на локтевой сустав.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ ДЕСАНТНИКОВ

Тактика - это искусство ведения боя, в котором представлены в единстве теория и практика ведения боя, физическая и психологическая подготовка. Все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях десантников. Особенно в выполнении боевых задач на территории противника. Тактическая грамотность необходима для рационального использования в бою всех знаний, умений и навыков ведения рукопашных схваток на всех дистанциях ближних, средних и дальних с учетом боевой подготовленности противника. Десантникам необходимо помнить, что вступая в рукопашный бой (независимо от количества противника, а это вероятно при захвате объектов, т.е. командных пунктов, ядерных установок) нужно быстро оценить обстановку и выработать дальнейший план действий: ведения боя в зависимости от дистанции, маневр, последовательность действий в фазах рукопашной схватки (ближнем, среднем и дальнем), а также применения оружия и точки поражения противника. Технические действия должны всегда подчиняться задаче и цели ведения боя. Все технические приемы в рукопашной схватке идут от отработки вами их на дальней, средней и ближней дистанции, и от того как вы будете подготовлены и умеете применять данные приемы, т.е. (отработанные до совершенства) в направленном техническом переломлении (действия) зависит и выполнение вами конкретной боевой задачи.

УЧЕБНЫЕ СХВАТКИ

В учебных схватках вы приобрете психологическую стойкость, уверенность в своих силах, способность действовать смело, решительно, инициативно. Поэтому рукопашным схваткам необходимо уделять большое внимание и доводить их выполнение до автоматизма.

Учебные схватки проводятся с целью совершенствования изученных приемов в обстановке приближенной к боевой. Вначале проводятся по обусловленным приемам, когда партнеры знают какие приемы должны выполнять в учебной схватке. Затем после усвоения и совершенствования технических и тактических навыков, включая и морально-волевых качеств, а также правил предупреждения от травматизма проводятся безусловные схватки. В таких схватках партнеры должны действовать в дозволенных рамках, применяя или обозначая приемы и действия (удары руками и ногами, болевые приемы и удушения).

Рукопашные схватки требуют от партнеров высокой самодисциплины и контроля со стороны руководителя. Нельзя допускать, чтобы эмоции управляли действиями партнеров.

Стихийные, неконтролируемые единоборства приводят к травмам, нарушению техники выполнения приемов и не способствуют совершенствованию навыков ведения рукопашной схватки. Поэтому руководителю занятия необходимо поддерживать высокую воинскую дисциплину и организованность на занятиях, добиваться четкого выполнения ваших распоряжений.

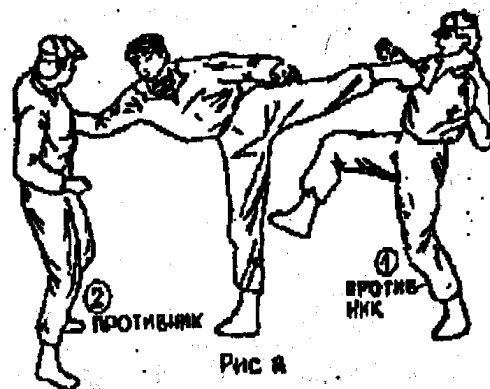


Рис 4

4) ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ДВУХ ПРОТИВНИКОВ, ОТ ПЕРВОГО СПРАВА БОКОВЫМ УДАРОМ В ГРУДЬ, ЛЕВОМУ ПОДСТАВИТЬ БЛОК ПРЕДПЛЕЧЬЕМ.

5) ЗАХВАТИТЬ ЕГО, ПРИВОДИМЫМ НОГУ ВВЕРХ ЛЕВОЙ РУКОЙ ПОРАЗИТЬ ЕГО В ПАХ.



Рис 5



Рис 6

6) ПОСЛЕ УДАРА ДВУМЯ РУКАМИ ПОДНЯТЬ НОГУ ВВЕРХ И БРОСАЯ ПРОТИВНИКА ДОБИТЬ ЕГО НОГОЙ В ПАХ.

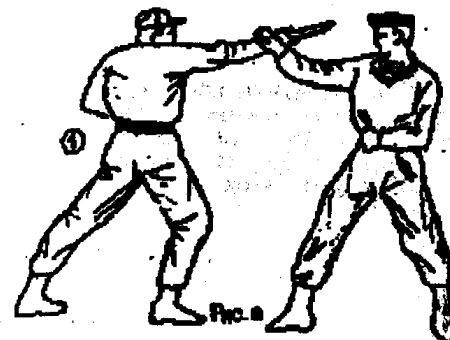


Рис 7

7) ПРОТИВНИК НАНОСИТ КАПИЦЫ УДАР НОЖОМ В ГОРЛО. ЗАЩИТИТЬСЯ ПРАВОЙ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ И ЗАХВАТИТЬ ЕГО РУКУ.

8) ПРАВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ УДАР ПЯТКОЙ В ГОЛОВУ

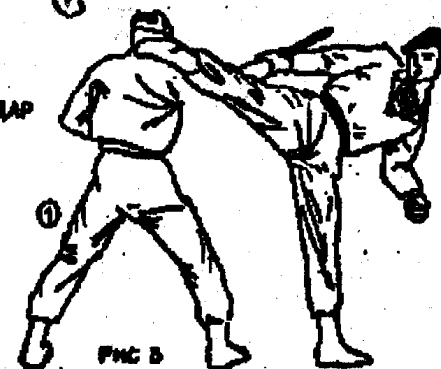


Рис 8

9) ПОВЕРНУТЬСЯ НАЛЕВО И ЗАЩИТИТЬСЯ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ОТ УДАРА НОЖОМ НАОТНАМЬ.



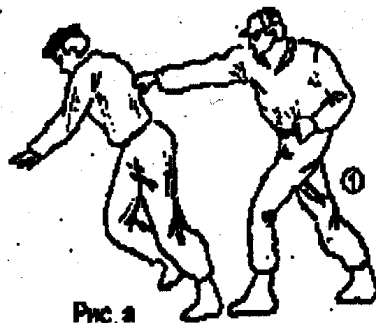
Рис 9

10) НАНЕСТИ УДАР ПО ГОРЛУ И ПОДГНАТЬ ПОД КОЛЕНО ПРОТИВНИКА; ПРОВЕСТИ БОЛЕВОЙ ПРИЕМ НА «ИСТЬ».



Рис 10

3 КРУГ



а) ПРОТИВНИК НАВЕТАЕТ СЗАДИ И НАНОСИТ УДАР КУЛАКОМ В СПИНУ. ПАДАЯ ВПЕРЕД, ВЫПОЛНИТЬ КУВЫРЧОК ИЛИ СТРАКОВКУ ВПЕРЕД.



б) ПРОТИВНИК АТАКУЕТ НОГОЙ В ГОЛОВУ, ЗАПРОКИНУТЬ НОГИ НАЗАД И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УДАРА.



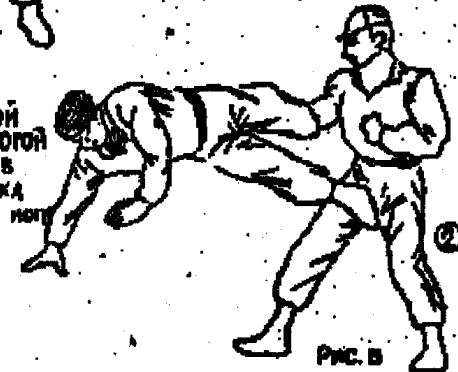
в) ПРОТИВНИК ЗАМАХИВАЕТСЯ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРА РУКОЙ, ВЫПОЛНИТЬ ДВУМИ НОГАМИ УДАР В ГРУДЬ АТАКУЮЩЕГО И ВСТАТЬ.

3 КРУГ



а) НАНЕСТИ БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ НОГОЙ. ПРОТИВНИК СХВАТИЛ НОГУ.

б) ОТТААКИВАЯСЬ ОПОРНОЙ НОГОЙ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ СИЛЬНЫЙ УДАР В ГРУДЬ ИЛИ ЛАХ ПРОТИВНИКА ОСВОБОЖДАЯСЬ ОТ ЗАХВАТА НОГИ



в) С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА ЗАЩИТИТЬСЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ ДВУХ РУК ОТ УДАРА НОГИ В ГОЛОВУ.



б) ПРИПОДНИМАЯ КОРТЕС СВЕРХ ПРАВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ БОКОВОЙ УДАР В ГРУДЬ (ГОЛОВУ) ПРОТИВНИКА.



4 КРУГ

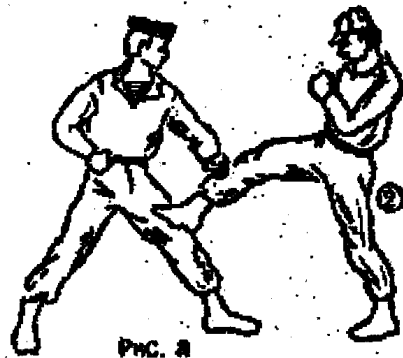


Рис. 2

а) ЗАЩИТИТЬСЯ ЛЕВЫМ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ
ОТ ПРЯМОГО УДАРА НОГОЙ

б) НАНЕСТИ ПРЯМОЙ УДАР
КУЛАКОМ В ГРУДЬ

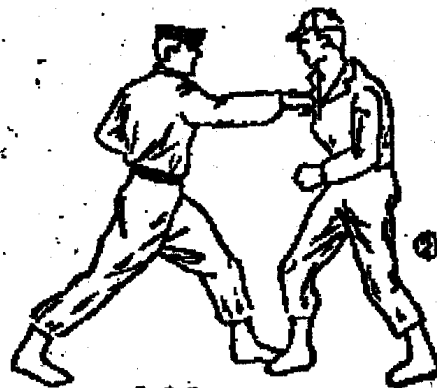


Рис. 3



Рис. 4

в) ЗАКВАТИТЬ ГОЛОВУ И ОБОРАЧИ-
ВАТЬ В ЛЕВУЮ СТОРОНУ ДО ПО-
МОГО ПАДЕНИИ ПРОТИВНИКА.

5 КРУГ

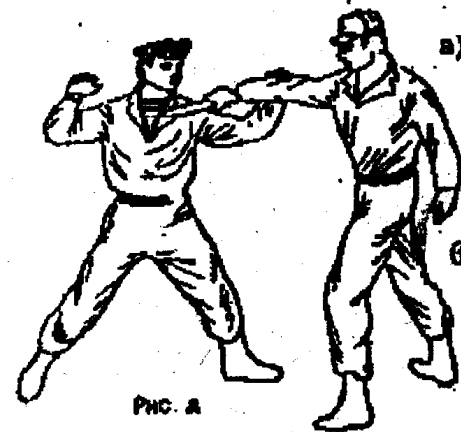


Рис. 5

а) ПРОТИВНИК НАНОСИТ РЕЖУЩИЙ
УДАР В ЛИЦО, ПОДСТАВЛЯЯ ЛЕВОЙ
РУКОЙ БЛОК, ПРАВОЙ НОГОЙ
НАНЕСТИ УДАР В ЖИВОТ

б) ЗАТЕМ ХОПЕНОМ В АКСЕВНОЙ СТЫК



Рис. 6



Рис. 7

в) И ПОДЛАВЯ КОРПУС
НАЗАД НАНЕСТИ БОКОВОЙ
УДАР В ГРУДЬ ПРОТН-
НИКА.

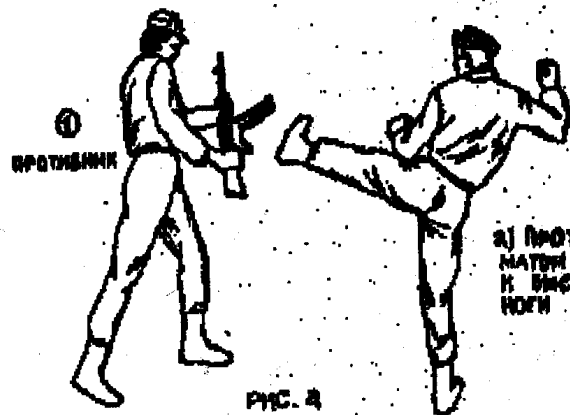


Рис. 4

а) ПРОТИВНИК УГРОЖАЕТ ЛЕВЫМ КОЛЕНЕМ - ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ И БЫСТРЫМ ДВИЖЕНИЕМ ЛЕВУЮ НОГУ ВЫНОСИТЬ СЕБЕ.

б) С ПРИСТАВЛЕНИЕМ ЛЕВОЙ НОГИ ПРАВОЙ НОГОЙ НАНЕСТИ КРУТОВОЙ УДАР В ГОЛОВУ ПРОТИВНИКА.



Рис. 5

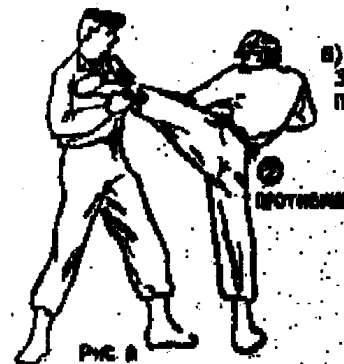


Рис. 6

в) ПОДСТАВИТЬ БИДК ПРЕДПРЕЧЕНИИ РУК, ЗАХВАТИТЬ НОГУ, ЛЕВАЯ РУКА НА НОСКЕ, ПРАВАЯ НА ГОЛЕНИ.

б) РЕЗКИМ ПОВОРОТОМ НАЛЕВО, ВЫКРУЧИВАЯ ГОЛЕНЬ, ВЫПОЛНИТЬ БРОСОК И ДОБИТЬ ПРОТИВНИКА В РАД.



Рис. 7



Рис. 8

в) ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ БОКОВОГО УДАРА ПРОТИВНИКА, ЗАХВАТИТЬ ЕГО НОГУ, ПРАВОЙ РУКОЙ НАНЕСТИ УДАР ПО КЛЮЧИЦЕ И ПРОВЕСТИ ПОДСЕЧКУ НАЗНАТРИ.

г) ПРОТИВНИК АТАКУЕТ МАЛОЙ АРМАТОЙ, ОПЕРЕДИТЬ НАНЕСЕНИЕМ ЕМУ ПРЯМОГО УДАРА НОГОЙ В ГРЯДЬ.

